做男人眼中
极致女人

COAY Books

目录
Content

- 第1节：【推荐序】极致女人的精致生活
- 第2节：【作者序】悦人才能悦己
- 第3节：美丽女人(1)
- 第4节：美丽女人(2)
- 第5节：美丽女人(3)
- 第6节：美丽女人(4)
- 第7节：美丽女人(5)
- 第8节：美丽女人(6)
- 第9节：美丽女人(7)
- 第10节：美丽女人(8)
- 第11节：美丽女人(9)
- 第12节：美丽女人(10)
- 第13节：美丽女人(11)
- 第14节：美丽女人(12)
- 第15节：美丽女人(13)
- 第16节：美丽女人(14)
- 第17节：优雅女人(1)
- 第18节：优雅女人(2)
- 第19节：优雅女人(3)
- 第20节：优雅女人(4)
- 第21节：优雅女人(5)
- 第22节：优雅女人(6)
- 第23节：优雅女人(7)
- 第24节：优雅女人(8)
- 第25节：优雅女人(9)
- 第26节：优雅女人(10)
- 第27节：智慧女人(1)
- 第28节：智慧女人(2)
- 第29节：智慧女人(3)
- 第30节：智慧女人(4)

- 第31节：智慧女人(5)
- 第32节：智慧女人(6)
- 第33节：智慧女人(7)
- 第34节：智慧女人(8)
- 第35节：智慧女人(9)
- 第36节：爱情女人(1)
- 第37节：爱情女人(2)
- 第38节：爱情女人(3)
- 第39节：爱情女人(4)
- 第40节：爱情女人(5)
- 第41节：爱情女人(6)
- 第42节：爱情女人(7)
- 第43节：爱情女人(8)
- 第44节：爱情女人(9)
- 第45节：爱情女人(10)
- 第46节：爱情女人(11)
- 第47节：爱情女人(12)
- 第48节：爱情女人(13)
- 第49节：爱情女人(14)
- 第50节：爱情女人(15)
- 第51节：爱情女人(16)
- 第52节：爱情女人(17)
- 第53节：爱情女人(18)
- 第54节：爱情女人(19)

第1节：【推荐序】极致女人的精致生活

【推荐序】极致女人的精致生活

这些年，我因工作的原因穿梭于几大洲，曾在文化风俗迥异的国家里居住生活过，也曾近距离地与许多有魅力的职业女性接触过。这一路走来，心中总留有一些永远不会褪色的身影。或独立自信，或优雅贤淑，或聪颖隽秀，或温柔可人……

我常常感叹于造物主的神奇，使这些"仙子"们降临人间，为平淡的生活增添了色彩。当历史的车轮驶入新的千年，女人的世界变得更为广阔，从未有过的丰富多彩。但是"女人"的含义却越来越被中性化。女人们不但像男人一样工作，甚至开始像男人一样行为。

我并不是反对女人的中性化，正相反，我支持女人们从性别的歧视里解放出来；偶尔的中性打扮，完全可以让人眼前一亮，尽现女人的飒爽英姿。我反对的是生硬的男性化或无性别化，如果女人这世上的精灵，失去了天赋她们的美丽与品位，那不是社会的进步，而是时代的悲剧。这也正是我喜爱本书的因由--做男人眼中的极致女人。

我想汐子之所以用"男人"的视角来写，是因为现代社会中的女性有时容易迷失自己，容易陷入一种孤芳自赏的盲目里。所以，用男人的眼光来提醒那些迷茫中的女人们，其实是从男人的眼中，跳出看，才会更清楚，也更客观。

世界上本身并没有真正的完美和极致，但重要的是，朝着这个目标不懈努力。

这本教人"完美"的书却也体现着一种承认"不完美"却对"完美"的孜孜以求，让人内心不禁充满了力量。当然，对于"极致"也许每个人看法不尽相同，就像"一千个人心中有一千个哈姆雷特"一样，一千个人眼中也有一千个极致女人。但是，我始终相信，这"极致"之中一定包含着最最基本的美德，最最朴素的善良和最最本原的审美标准。

因为这是人与生俱来的，不分宗族和地域的。我更相信，真正能被称为"极致"女人的要素，也一定是为全世界所接受的。就像我心目中的一个极致女人--奥黛莉·赫本，也是全世界人眼中的极致女人一样。

最后引用奥黛莉·赫本曾留下的标准，希冀能与所有读者分享、共勉：

⊙要有吸引人的双唇，请说好意的言语。

⊙要有美丽的双眼，请寻索他人的优点。

⊙要有纤细的身材，请与饥民分享你的食物。

⊙要有亮丽的头发，请让小孩每日触摸你的头发。

⊙要有自信的态度，请学习你不曾学过的知识。

⊙人之所以为人，是必须充满精力，自我悔改、自我反省、自我成长，并非向他人抱怨。

⊙如果你需要帮助，请记得善用你的双手；当你成长后，你会发现人有两只手：一只帮助自己，一只帮助他人。

⊙女人的美丽不存在于她的服饰、她的珠宝、她的发型，女人的美丽必须从她的眼中找到，因为这才是她的心灵之窗与爱心之房。

⊙女人的美丽不是表面的，应该是她的精神层面--是她的关怀，她的爱心及她的热情。

⊙女人的美丽是跟着年龄成长的。

郑东Janet Cheng

2007年6月于北京

郑东：美籍资深国际礼仪讲师，原国际标准礼仪学院导师总监，香港国际标准礼仪学院首席礼仪导师，首都精神文明办首批"明礼仪讲师团"特聘讲师，卡耐基学校特聘讲师，《信报》特聘礼仪专家及撰稿人。曾为微软(中国)公司、中国国际金融有限公司、IBM合资公司-蓝泰科技、北京首都创业集团有限公司、联想集团、大庆油田、新华通

讯社、环球时报、中国新闻发展公司、中国广告联合总公司、中国环球公共关系公司、《中国名牌》杂志社等知名企业机构做过培训。

第2节：【作者序】悦人才能悦己

【作者序】悦人才能悦己

"士为知己者死，女为悦己者容"千百年来一直流传，前句被广为赞颂，后句则被女权主义者深恶痛绝，她们认为这是男人强加给女人的任务。凭什么呀，这不是玩物吗？女人干吗就要为男人"容"？她们不服。

那么，首先我要声明的是，我既不是女权主义者，也不拥护大男子主义。我之所以写下"悦人才能悦己"这个标题，只是因为我觉得，作为现代的女性，不必再举着"妇女解放运动"的大旗，跟男人对着干，也跟自己过不去！

其实大家都知道，现在每年的"三八妇女节"也成了一种接近仪式性的节日，甚至，如今女性的地位越来越高，有阴盛阳衰之势。正在阅读此书的你，肯定不会还是旧社会里那种在家被欺负的悲惨小女人吧！之所以强调"做男人眼中的极致女人"，其实正是为了说明女人如何做到更好。

每个女人，无论漂亮与否，都希望自己是有魅力的，也都或多或少在营造自己的魅力。但是，试想一下，如果无人喝彩，隆重的亮相还有什么意义呢?

我是做时尚杂志的，接触到不少优秀美女，相貌、身材、学识都十分令人羡慕。但奇怪的是，她们却往往都成了"剩女"，或者对男人基本"免疫"。言谈间总会流露出一种淡淡的哀愁，一种不为男人疼爱的失落。每每这个时候，我都会想到梅艳芳所唱的《女人花》的歌词："我有花一朵，长在我心中，真情真爱无人懂，遍地野草，已占满山坡，孤芳自赏最心痛。"这样孤独而无人喝彩的女人总让我感到惋惜。

其实，当一个女人有了心仪的对象时，会让自己变得更有魅力！为了取悦心中的他，会不由自主地比平时更注重美、追求美、享受

美。就以从恋爱对女人形象改变的效果为例吧。恋爱中的女人会喜欢疯狂逛街，疯狂购买漂亮、入时的服饰，并且每次试穿漂亮衣裳的时候，总会得意地想象自己衣袂飘飘走入他视线的时候，他会是什么表情；恋爱中的女人不仅狂购衣物，还会为心中的他改变自己原来的许多习惯，比如自己原来没有涂脂抹粉的习惯，恋爱中的女人会悄悄地买回粉底、口红、胭脂、眼影等，精心地妆扮自己；恋爱中的女人原来没有穿高跟鞋的习惯，却会忍受崴脚的折磨学习穿上它，为的只是让自己在他的心目中更显得摇曳多姿、风情万种。

女人在做这一切的时候都会愉悦地想到他，希望能赢得他一个肯定的眼神，一个会心的微笑，一句动听的赞赏。如果能赢得他的赏心悦目，她就觉得自己所做的一切都很值得，自然也会心花怒花，绽放出更迷人的光彩。"情人眼里出西施"，正是因为觉得有人欣赏，为了做"他眼里的自己"，女人才这么有动力、有热情，让自己变得更好，也让这个世界更迷人，不是很好吗?

因此，能够为悦己者美丽，并被悦己者欣赏、喝彩的女人是快乐与幸福的。一辈子能够被心爱的另一半宠爱、欣赏、支持、喝彩，这对于女人而言可以说是最大的奢望、享受与满足。但是，在婚姻里孜孜不倦与平平淡淡中的女人，有一天，你却发现，你不再被娇宠，你不再是公主，你不再是那个"宝贝"，甚至，你会发现，他不再在乎你，不再在意你的喜怒哀乐，不再在意你的冷暖，不再注意你的容颜，甚至当你穿上新衣裳，或者弄了个新款发型兴高采烈地问他好不好看的时候，他连正眼都不瞧就随便敷衍你。每每这个时候，你也许会有许多的落差与惆怅，你也许经受了无法承受的打击，然后再也没有追求美丽的热情。那么，你除了一直在追问他的原因外，有没有也想想自己的问题?

你要知道，当你最钟爱的观众突然离席，不再为你喝彩的时候，你千万不可以放弃追求精彩，因为放弃就注定你永远没有机会再精彩。

这个时候，你必须赶紧审视自己的不足，重新修炼自己，提升自己，只有这样，你才能永远精神焕发、魅力四射；只有这样，你才能永远不会失去自我；只有这样，你才能永远有一片属于自己的空间；只有这样，你才有可能在某年某月的某一天给他带来意外的惊喜，让他刮目相看，再次把他吸引到你的身边。

本书的目的就在于此--女人需要修炼，需要学习，需要打造，需要沉淀：美丽、优雅、智慧、爱情、风情、独立、健康、品位、时尚、贤淑……如此的十大修炼，让你成为"十全十美"的女人！

当然，世界上任何一个女人都不可能完全地做到、做好这十项修炼，这样的人太完美了，而完美是不可能存在的！不过又有一句话：完美无法实现，但可无限接近！本书只是想告诉女性们这种观点，至于能不能做到，就看你自己怎么感悟了。

为了增加本书的可读性与趣味性，本书每章后面都有一些很实用的延伸阅读内容，比如"女人必知的十大化妆品品牌"、"女人必知的十大服装品牌"、女人必知的十大香水品牌"等。本着"快乐至上、实用到底"的原则，在写作过程中，本书尽量贴近现代女性的真实生活，引领女性内心的快乐诉求，倡导"悦人才能悦已"的时代精神，希望能成为帮助女性追求自身最佳状态的快乐读本。

汐子

2007年6月于北京

第3节：美丽女人(1)

美丽女人不一定非要有闭月羞花、沉鱼落雁的容颜，不一定具有婀娜多姿、亭亭玉立的身姿。她有的是容颜的和谐，体态的和谐，一种外在形象和内在气质的和谐。美丽的女人是水做的，不张扬。她像山间的小溪清澈寂静地流淌，当你口渴时，她给你带来的是清清爽爽、透彻心脾的甘霖。她像精致的丝缎一样细致而柔软，给你贴心周到的感觉。美丽女人

本章内容导读

头发，最是那一低头的温柔

眼睛，明眸善睐秋波盈盈

双唇，色彩和光泽透露着的性感

细手，纤纤十指拨动男人心中那根弦

瘦背，女人的性感之丘

纤肩，一头乌发披洒下的柔弱

玉足，那入手温软的金莲

头发，最是那一低头的温柔 Hair is the most femininity

再平凡的女孩，如果有了一头飘逸的长发，也会变得美丽动人起来。亮泽的三千青丝，无疑是女人一道迷人的风景线。而且，除了美丽动人之外，头发的乌黑顺滑，也昭示着身体健康。所以，女人的美丽，绝对是从"头"开始的！

小测试：你的头发健康吗

（1）你洗完头发后，头发会打结、掉落吗?

A.会B.不会

（2）爱美的你，会经常烫发、染发和使用发胶吗?

A.是B.不是

（3）最近，你正在节食减肥吗?

A.是B.不是

（4）你常常保持乐观开朗的心境吗?

A.是B.不是

答案分析：

（1）若选择A，说明你的头发已经发出了警报，需要特别注意护理，小心引起大量脱发。

（2）若选择A，说明你的头发会很容易干枯、有头皮屑；在春秋季，你要注意头发的清洁和保湿。

（3）若选择A，说明你的头发会和你的身体一样，缺乏蛋白质、矿物质，营养不良，容易受损和脱落。

（4）若选择B，说明你常常情绪不稳，精神压力较大，头皮容易老化，并产生头屑，造成脱发。

长发是女人味的源泉

女人的头发就如同自己的第二张脸，拥有一头飘逸的秀发，不仅可以增添自信与魅力，还可以在吸引男性目光方面产生意想不到的效果。长发所表现出的温柔、妩媚的女性美，是其他内在与外在特征都无法超越的。

美国佛罗里达州州立大学心理学家凯利·克莱恩博士领导的研究小组，对50名男子进行了一项调查，将同一名女子的发型通过计算机分别处理成长、中、短三种样子，结果绝大部分男子都认为长发的女人最性感。

不少男人在感觉女人的吸引力时，经常都是从她的头发开始的。这是因为从背后看女人，头发几乎占了她整体形象的一半；从前面看女人，头发也堪称是"第二主角"。尤其是色泽、香味和动感的完美统一，成为男人无法抵御的诱惑。

出生于19世纪中叶、与弗洛伊德齐名的性科学领域里最早、最著名的先驱哈夫洛克·蔼理士曾经在他的著作《性心理学》一书中指出："头发的诱惑力极大，它与性选择的视觉、听觉、嗅觉、触觉均有关系。"很多男人都认为，长发是女人味的源泉。他们对女人歪着头抚

弄头发的动作非常敏感，虽然可能很多女性都出于无心，但是大多数男人都会觉得女人的这个动作是在卖弄风情，那种无意之中散发的妩媚与性感会让男人浮想联翩。

有意思的是，看到拥有一头充满质感、流光溢彩的青丝，男人也会情不自禁的想要触摸。因为很多男人都觉得这种触摸是神秘、亲近、纯情的交融，而非赤裸裸的"性快餐"，其煽情效果要直接得多。

第4节：美丽女人(2)

绝大多数的男人喜欢留长发的女子，觉得那样的女子才够美丽、够温柔。徐志摩的《沙扬娜拉》中说："最是那一低头的温柔，恰似水莲花不胜凉风的娇羞……"猜想徐志摩可能就是以一个留着瀑布般长发的女子为创作灵感的。女人飘逸的长发，似乎成了女人温柔、美丽的代名词。

在如歌的岁月里，女人更应该精心地呵护自己的长发，在长发飞舞中展示自己的美丽，彰显自信。多少生活的无奈，多少光阴的瑰丽，都会在飞舞的长发里，或淡然而逝，或翩然凝思。

穿过你的黑发我的手

在不少男人眼里，现在女人的头发越来越没有味道了。现在女人的头发，有了各种颜色的染色剂，有了各种样式的烫发，可唯独缺了一份真正打动男人心的纯美感觉。

很多男人对女人头发的愿望和期待，是一头披肩的长发。有首人们熟悉的歌《穿过你的黑发我的手》，很多男人都很喜欢，因为它道尽了青春岁月里美丽的忧伤，让人不禁想起了初恋的情人，那位长发飘飘的女孩，三千青丝瀑布般倾泻下来，如山花一样烂漫。人在画中走，指在发间游，长发随风飘起，让人无限遐思。

虽然各大美发品牌、造型店、时尚杂志都在鼓吹着纷繁的发型，可实际上，男人大多喜欢女人直发，而不喜欢烫发。可笑的是为了博得男人的喜欢，如今的不少女人选择烫了发，越来越少的女人仍然坚持直发。

有些女人喜欢在头发上抹很多摩丝、发胶、喱，好是好看，但很少男人会去碰，男人对这种头发没有感觉，动不了，手再也穿不过去，头发变成了商品、装饰品，硬硬的，让男人产生了拒绝感。

男人最讨厌女人的发型像个盔壳，让人厌倦。男人说现在很难找到女人凌乱、张牙舞爪的头发了。男人喜欢幻想，靠在女人的背上，

闭上眼睛，从发梢开始嗅到女人的发顶。男人希望女人多留住一抹珍贵的发香，自然的东西才有永远的诱惑力。

张学友有一首歌《头发乱了》，现代男人喜欢这种感觉，一种迷离和叛逆。男人和女人亲昵时，男人喜欢抓紧女人的头发，那是一种牵引着激荡的刺激。

头发是女人柔情万般的性感工具。女人也许并不知道，当女人的发梢滑滑地扫过男人的肌肤时，有多少根头发便会传递多少缕柔情蜜意。

亮泽纤柔，把专业洗护的感觉带回家

头发是女人的装饰品。亮泽纤柔的秀发是健康的象征，是美丽的点缀。在短时间内，它可以改变颜色、卷曲、拉直或任意盘束。然而，不当的护理，再加上环境污染、起居无序等，会使头发变成生活中的烦恼。此时，一般的洗护就起不了作用了，非要去美发店不可吗？不必。有了正确的认识和护理方法，就可以把专业洗护的感觉带回家了。

⊙购买美发用品。

过去我们都习惯于在商场或超市中购买洗、护发产品，现在不一样了，时尚潮流驱动我们选择一种新的购买方式来满足我们修护发丝的需要，这就是去专业发廊，像在护肤品专柜选择适合于自己的产品一样，去发廊选购适合自己发质的洗护产品。长发、短发、烫发、染发，都可以在这里找到最好、最具个性的修护。

⊙防止头发干枯折断。

使用专业洗发水、护发素可以保护秀发，滋润、顺滑发丝纤维，使秀发如丝柔顺亮泽，易于排除缠结头发，能为发丝受损部分带来深层修护，强化发质，且无丝毫沉重感，也为烫后、染后或有问题的敏感头发带来生机。

⊙为染过的头发护色。

头发颜色最怕阳光和氧化两大杀手，日晒过久会导致头发的染色褪掉，因此，拥有各色漂亮染发的女人如果在夏季旅行的话，最好在出门前使用具有防晒效果的护发精华，以免紫外线加速头发褪色变浅。修护时，选用含有维生素的染发专用洗发水、润发乳也是十分必要的。

眼睛，明眸善睐秋波盈盈

Eyes are bright and implied

明眸善睐、秋波盈盈的神韵，如水似梦。女人那双忽闪忽闪的眼睛，宛如青山绿水、日月星辰，使男人一不小心就掉进那"两潭春水"里。所谓美目盼兮，一汪水月漾秋波，溶解了多少铁血男子？纵有千般如钢的意志，也在凝视这双眼睛之时，化作绕指柔。

第5节：美丽女人(3)

在眼睛里构筑令男人着迷的世界

许多女人的眼睛不一定大但却显得很清亮和深远，能给人神秘感与亲和力。男人非常喜欢探索这种眼睛，它对男人产生的诱惑并不亚于女人的美色。从女人的眼睛里能读出很多东西。女人可以用一个眼神拒绝男人，也可以融化男人。眼睛是心灵的窗户，内心一点点的波动，也会毫无保留地显露在眼睛的神色中。

异性之间免不了会有碰撞出火花的时刻，心灵的感应，思想的碰撞，身体的接触……不过最有情、最动人的是眉目间微妙传递的神情。判断一个女人对男人是否有情意，也从眼神开始。从女人的眼睛中可以判断出，这个女人是否还爱你，钟情于你。

通常，最吸引男人的有两种眼睛。一种是纯情的水灵灵的大眼睛，这是少女才有的眼睛；一种是"媚眼"，这是漂亮女人专有的眼睛。"媚"就媚在女人抛眼神的手法和技巧上。很多男人曾经有过被女人的一个"媚眼"电晕，晕得甚至不知道自己在干什么的经历。女人抛"媚眼"的分寸把握很重要，过了，恶心、肉麻，分寸恰当才会电力十足。

现在还流行女人有一双迷离的眼睛，这种眼神让男人进入虚幻世界。死死盯着你，却又似乎没有感觉到你的存在。

最打动人的是女人喝了一点红酒后的眼睛。中国女人一般含蓄、保守，而酒后微醺时的眼睛，满含春意，跳动着激情。这让她们变得妩媚而风情起来。

男人最怕女人"哭"时的眼睛，古往今来，有多少男人倒在了女人的泪眼下。不过，很多女人并不知道，尽管男人怕女人哭，怕被哭得心烦、怕被哭得心软，但让男人最痛心、最心碎的哭，是心爱的女人把眼泪噙在眼中，含泪地哭，无声地泣。男人知道，那是女人心中淌

着有情的泪，不是撕碎了情的号啕大哭。女人扭转身去落泪的一瞬间最动人，最容易击垮天下硬朗的男人。

女人要想征服男人，最好的办法是在自己眼里构筑男人着迷的世界。女人被男人征服，是因为男人有征服女人的能力。男人被女人征服，是因为女人有一双理解男人能力的眼睛。女人的眼睛其实是无边无际的情网，一旦她网住男人，男人就会变成她的"羔羊"。

水灵眼睛离不开精心灌溉

在无数种女人的眼睛中，秋水眼绝对迷人。这种秋水眼表面有一层亮闪闪的秋水，那秋水神奇得很，除了无比美丽，还有极强的魔力。它能净化男人的心灵，据说再花心的男人一见这种秋水眼也会变得专一。

眼睛的美关键就在于要有神，当然要明眸如水才能传神。一汪潭水清澈荡漾，欲语还休含珠泪。俗话说，一顾倾人城，再顾倾人国。眼睛是最具有杀伤力的器官，面对一双含情脉脉的眼睛，别说是柳下惠先生，就连自己都有可能溃不成军，眼睛的威力不可估量。当然，美丽的双眼不是天生就长出来的，这还得靠后天的栽培浇灌，由内而外全面美丽。

想要眼睛电死人，千万不要熬夜，睡眠不足肯定会带来黑眼圈，那一对"熊猫眼"着实能把人家吓死，这般模样只能和美女无缘了。女人一听眼袋就如大祸临头，这袋袋一旦挂在眼皮底下，你就是拿着铁锹死凿烂刨它还晃悠悠地吊在那儿，不把你气死也把你晕死。睡前应少喝水为妙，喝水太多容易造成大泡眼儿。

大多数女人只注重眼睛外部的美容，但想要拥有一双被称为"美丽"的眼睛，更离不开内部的护理。漂亮的女人都是明眸善睐的，一双水汪汪的眼睛最能打动人，它可以不大，睫毛可以不长，但一定要水灵。含水的眸子脉脉且深邃地看着男人，光对着他不说话，也能让他感受到千言万语在其中，什么英雄好汉来了恐怕都招架不住。如果这眼睛一旦变得干燥，目光浑浊涣散，就如两颗陈年的干瘪桂圆没有了

神采；一旦患上了慢性结膜炎，血丝一条一条地爬在眼珠子上，就是配上西施的脸蛋儿也没用了。

卷翘睫毛，让你的双眼熠熠生辉

就算再美的眼睛，没有卷翘、浓密的睫毛衬托，总会让人遗憾，感觉缺了点什么。好莱坞巨星"冷美人"葛丽泰·嘉宝之所以被人们久久怀念，很大程度上就在于她扑闪扑闪的扇子一般的睫毛，使眼睛看似冷酷却又充满了神秘的魅惑。那样的睫毛自然是可望而不可及的，好在现在有各种功效的睫毛膏。选择对了合适的睫毛膏，绝对具有画龙点睛的功效！

第6节：美丽女人(4)

对于单眼皮或是睫毛比较短的双眼皮大眼睛女生来说，选择有卷翘、加长效果的睫毛膏最合适，可使眼睛显得大而明亮。

对于长而稀疏且本身颜色比较淡的睫毛来说，选择有丰盈、加密效果的睫毛膏，可使眼睛大而有神。

对于上眼睑比较宽的眼型，可使用深色的睫毛膏在上睫毛的根部反复涂抹，有调整比例的功能。

对于两眼距离较近的人来说，使用睫毛膏反复涂抹外眼角的睫毛，特别是外眼角的上睫毛，这样可使两眼距离有拉远的感觉。

对于两眼距比较远的人来说，就要加重眼睛中部和内眼睑的睫毛量了，可使两眼距离有拉近的感觉。

对于狭长的脸型来说，适当使用睫毛膏可以缩短脸型。把睫毛膏涂在下睫毛，使眼睛有向下延伸的感觉，缩短脸的同时也会加大眼睛的轮廓。

美丽小贴士 涂睫毛膏的小技巧

◎在涂睫毛膏之前，一定要先使用睫毛夹，从睫毛的根部夹睫毛，为了增大睫毛卷翘的弧度，涂睫毛膏之前夹一次，涂过睫毛膏之后再夹一次，睫毛就可以卷卷的了。

◎涂睫毛膏时先在睫毛的根部横向以"Z"形反复涂抹，再轻刷睫毛，这样能使根部显得浓密。

抵御眼部皱纹的侵扰

世上美丽的东西总是易碎的，美丽的眼睛需要特别细致的呵护。眼部皱纹就是最大的一个威胁。

眼周皮肤是全身皮肤中最为娇嫩的一部分，因此眼周皮肤最容易衰老、松弛。最先老化的是下眼角，其次是上眼角，所以，眼袋、黑眼圈、眼皮松弛往往与眼角皱纹相伴而生。所谓"预防胜于治疗"，对待皱纹也是如此。一般女性从25岁起就应该着手使用眼霜，给眼周肌

肤予以特殊的关照，可以延缓皱纹的出现。首先要分清自己属于哪种眼纹，然后再对症治疗。

⊙干纹。通常眼角发干，不做表情时眼角并没有纹路，对付干纹使用有补水功能的眼霜就可以了。

⊙细纹。

25岁以后的女性都容易产生细纹，它比干纹要深一些，因此需要使用滋润型的眼霜，像含维生素E、含紫外线过滤剂以及具有预防皮肤老化功效的眼霜。

⊙皱纹。

皱纹是受皮肤老化影响形成的。可选择一些有抗皱效果的眼霜。

⊙表情纹。

表情纹不光在眼角形成，只要做表情，脸上很多地方都会有。治疗皱纹需要使用含抗皱成分，能紧致肌肤、有效支撑皮肤系统的眼霜。

如果眼角既有干纹又有细纹的话，需要早晚分开使用不同功效的眼霜。

一般说来，早晨应该使用含紫外线过滤剂的眼霜，晚上使用具有良好修复功能的眼霜。除了使用眼霜来抵御皱纹外，还可以通过正确的眼部按摩。面部皮肤都是有一定纹理的，按摩则可促进肌肤对眼霜的吸收，从而预防和减少皱纹，但是不正确的手法会增加皮肤的皱纹。

正确的按摩手法是：首先在眼睛四周点上薄薄的一层眼霜，然后用无名指按内眼角、上眼皮、眼尾、内眼角的顺序轻轻按摩，直至肌肤完全吸收。在按摩过程中，轻压眼尾、下眼眶、眼球，会感到格外舒服。

双唇，色彩和光泽透露着的性感

Lips are shine and colorful

紧闭、微张或嘴角扬起的双唇，是美丽与情感外在的表达与展现。每个男人心中对女人的性感衡量标准是不同的，不一定要诱人的身材才能让男人动心，很多男人认为女人的双唇也很迷人。因此，美丽女人一定要懂得塑造出具有时尚感、又可绽放娇俏甜美的双唇。

"唇唇"欲动

说女人性感，除了评判她的身材以外，就是观察她的双唇了。怎样的嘴唇性感撩人？有资深彩妆师表示：饱满、滋润、色彩明朗的嘴唇最能打动人心。可这不过是一家之言，也许一百人会给出一百个答案，这形形色色的嘴唇，让男人们只想一亲芳泽：

⊙热情之唇--饱满性感的唇型。

充分显示出戏剧化的人格特性，这类女性不喜欢受拘束，自我主张强烈，甚至有点任性，为所欲为，喜欢制造意外惊喜，体验不同生活。

第7节：美丽女人(5)

⊙婉约之唇--上下比例均匀，线条弧度优雅。

这类唇型反映出谨慎、内向的特质，相当有才气，适合成为艺术家，对自己或别人都很真诚，但在感情上属于被动者，面对所爱的人也不好意思表示，容易错失良机。

⊙沉稳之唇--唇型宽大但比较匀称。

拥有此类唇型者通常都是女强人，个性沉稳、乐观且相当有主见，理性思维中常带有感情的成分。她们具有坚强的个性，充分具备领袖的特质。

⊙理性之唇--上下唇型皆薄且唇型小而内敛。

此种唇型的女性通常头脑清晰、思维敏捷，具有随机应变的聪明才智，是个标准的分析家，也是现实的实践者。她们在感情方面相当冷静，不容易受情感左右，属于理智型的女人。

⊙浪漫之唇--唇型小而丰满。

这类女性对自己充满信心，脑中存有罗曼蒂克幻想，相当注重感情生活。具有细心、善解人意、温暖体贴的个性，在朋友间很受欢迎。

双唇色彩和光泽预示女人性感指数

色彩是一种语言，用色彩表露情感是女人的特权。每一种颜色都是一个故事，一种心情。美，是每个女人的梦想。用色彩来表达自己的美丽，也是每个女人所用的方法，美就是独特个性的表达！现代女人倡导个性的张扬，寻求心中的"最美"，希望把"最美"在自己身上完美地演示，把最好的感觉留给自己，把最美的形象留给别人，留给那个心仪的他，升华彼此之间的爱。

因此，别轻视涂抹唇膏的几秒钟，如果你不掌握正确的步骤和其中的关键，唇膏将成为你脸上的败笔，让你光彩全无。

Step1:去角质。嘴唇上的角质与干裂的死皮都是涂抹唇膏时最大的阻碍。首先，色彩浓烈熠熠生辉，双唇华美璀璨，成就明星般双唇，锁定终极诱惑目标……将软毛牙刷沾湿，或用湿润的毛巾包裹住手指；然后在干净的双唇上，以画小圈的方式轻轻按摩并往返于双唇，也可以使用最不会伤害肌肤的圆珠状颗粒的角质膏去除唇部角质；最后，趁唇部肌肤尚未完全干透时，立即涂抹上高滋润的护唇霜补充营养，以做好上唇膏的准备。

提醒：唇部的角质层极薄，敏感度高，在去除角质颗粒的来回摩擦下很容易红肿发炎，因此每周唇部去角质不能超过2次。最安全的方法就是热敷，再以植物油轻柔按摩，使唇部的皮屑和死皮自然地脱落。

Step2:描唇线。许多人在涂抹唇膏前没有描唇线的习惯，殊不知，如此一来，在涂抹唇膏后，原本的唇形会自然而然地被放大一些。因此，涂唇膏前适当修饰一下唇形很必要。专业的描唇线方法其实非常繁琐。首先，要为双唇打底（在你均匀地涂抹完皮肤粉底后，用海绵扑里剩余的粉底轻轻地压着双唇边缘盖在原唇上）；接着，用与唇色相近的淡彩唇笔，重新勾勒出理想的唇线；最后，使用油蜡质地的护唇膏，静待数分钟让表皮充分吸收营养、滋润的成分。

提醒：在描唇线时，最重要的一个原则是描双唇内部的唇线，而不应该描到双唇的外面，将唇部放大。

Step3:涂唇膏。用唇膏的斜面，由唇峰的中心点开始，均匀涂抹于双唇。涂抹完第一层以后，工作并没彻底完成。为了使颜色更饱满，可以在涂好第一层唇膏的基础上，用纸巾轻轻拭掉，再涂抹一层即可。

提醒：涂抹唇膏必须保持以唇峰为分界线，左边唇部往左涂抹，右边则反之，千万不能随心所欲地一会涂这儿，一会抹那儿。

Step4:唇部卸妆。唇部卸妆正确的方法应该先将化妆棉用卸妆液（或卸妆油）完全蘸湿，覆盖在唇上静置约3秒；然后顺着同一方向，

轻轻地将唇部的口红拭去，切记动作要轻；再换一张新的化妆棉，同样用卸妆液蘸湿，重复以上动作；最后，改用棉花棒蘸取卸妆液，以垂直的方向将嘴唇褶皱里残留的唇膏一一拭净。

做个"唇"情女人

如镜面般的透亮、水钻般的晶莹、珍珠般的雾光，或是如羽缎般的细致光泽，都成为"唇"情女人之间的流行，以呈现出女性唇部的湿润饱满、性感自然。

第8节：美丽女人(6)

⊙20岁女人的"唇"情--水水粉嫩诱惑。

青春亮丽是20岁美眉的主要特征，20岁的双唇也光亮饱满，富有光泽，颜色鲜艳。也就是说，20岁美眉的双唇本身没什么"内部"问题，可是"外部的麻烦"却不能忽视。

20岁美眉最大的护唇任务是抗干燥，也就是为嘴唇补水。人的唇部没有皮下脂肪腺，所以不会自行分泌水分和油脂。如果嘴唇开始出现了脱屑或裂开，就是嘴唇"很干燥"的警示！

最好的唇部保养时段就是在睡前，可按如下方法进行唇部护理：在双唇涂上一层厚厚的护唇膏或是凡士林，依照唇部大小剪下保鲜膜敷在双唇上。如此一来就能将滋润锁进你的双唇中。如果是唇部的干燥情况比较严重的可以在敷了保鲜膜的嘴唇上，再覆盖上热毛巾，然后再用手指轻轻按摩刚热敷完的双唇。

⊙30岁女人的"唇"情--涂亮黯淡双唇。

工作压力较大、日日上妆、卸妆不彻底等，都使唇部暗淡成了30岁女人的忧虑，有的女性唇部已经开始出现皱纹。如果进入秋冬，更是加重嘴唇的负担，抗干燥，抗老化都迫在眉睫。

所以，30岁女人要选用滋润度高的唇膏和唇线笔，并用正确的方法轻轻地涂抹唇膏，这样能降低化妆对唇部的刺激，并防止色素沉着。还要相应地使用唇部去角质的产品。可用热敷法护理双唇：用热毛巾敷唇10～20分钟，双唇会变得红润。

最重要的一点，就是要彻底卸妆。选择专门卸除唇部化妆的卸妆液来卸唇妆，并以柔软的化妆棉配合。卸妆完成后再涂擦上一层厚厚的夜用护唇霜来呵护唇部。

如果唇色已经偏向暗沉，那么化妆时先要涂上护唇膏，然后再涂上色彩艳丽的口红。

⊙40岁女人的"唇"情--修复岁月痕迹。

随着年龄的增长，唇部开始萎缩，唇周围开始松弛，唇纹也开始频频骚扰。40岁在自我修养、生活事业上步入顶峰时期，绝不能让唇纹出卖自己的年龄，更不能因为松弛的唇部让自己丧失风采。防止嘴唇产生皱纹，首先要做好日常唇部护理工作。当唇部出现干裂时，可先用热毛巾敷唇3～5分钟，然后用柔软的刷子轻轻刷掉唇上的死皮，之后再抹上护唇霜。同时要做些相应的护理按摩。常常练习唇周围的紧实运动，其方法是用手指的力量来按压，由中间三指往两侧开始按摩，到嘴角时按压三次，如此反复几次即可。

此外，随身携带一支优质的润唇膏也十分必要，特别是含有维生素E等滋润成分和充足水分的润唇膏最为理想。它能在出门前、餐后、干燥时，为你的嘴唇带来润泽。

美丽小贴士 不同肤色配不同唇色

◎偏暗肤色，可选粉棕色；

◎皮肤中融有黄气、橄榄色，可选偏暖的粉色；

◎偏白肤色，可选冷艳的粉色；

◎无论肤色如何，粉棕色是最安全的唇膏色，能自然地与肤色相融，任何时候、任何场合都得体。

水光交错令男人无法抗拒

水！水！水！一脸如出水芙蓉的水嫩妆容，看得出透明水亮的质感，漂亮的颜色当然乖乖地贴在脸上；而拥有水润感就拥有了光线的眷顾，水光交错的美感令男人无法抗拒。

唇彩最能营造娇艳欲滴的唇部魅力，是最抢手的明星彩妆单品。近几年来，唇蜜、唇彩所营造出的水漾晶亮、似有若无的唇妆效果，让美眉们的每一张小嘴都像小BABY一样娇嫩欲滴。唇彩拥有非常好的晶莹质感，而且油亮晶莹的质感还能增添脸部的立体感，增强唇部的丰盈感。化妆品制造商们结合唇蜜的透与亮、保持唇膏的恒久与服帖、融入清爽保湿成分，纷纷在唇彩质地上加以革新，许多彩妆公司都推出革命性的新款唇彩，不脱妆、不沾染、清爽质地、保湿润泽

等，让更多的色彩选择与晶亮光泽交错出不同的魅力与神采。你是不是也蠢蠢欲动，想来一支水样、润泽、持久的晶亮唇彩呢?

拥有润唇的女人才是美丽的女人，可是嘴唇往往不尽如人意，不管喝多少水，唇部总会干干的。要解决唇部干燥问题，必须在日常护理中增强唇部的细节护理。

第9节：美丽女人(7)

⊙每天至少要喝8杯水，多吃新鲜蔬菜和水果。

⊙高温天气会使唇部水分快速流失，因此要格外注重夏日唇部保湿。

⊙双唇起皮时，千万不能用手硬撕，最好先拿热毛巾敷一会儿，再用小剪刀剪去掀起的死皮，最后涂上一层保湿护唇膏。

⊙不要养成随意舔唇的坏习惯。舔唇只会带来短暂的湿润，当这些唇部水分蒸发时会带走更多的水分，所以结果只会越舔越干。

⊙尽量选用含有保湿成分的唇膏。

⊙白天外出时，建议使用兼具防晒功效的唇膏，防晒系数最好大于SPF8（SPF为Sun Prot -ection Fact or的简称）。

⊙用餐之后，及时涂抹一遍护唇膏或橄榄油、凡士林等油脂品。

⊙临睡前做个护唇膜。只要拿护唇膏厚厚地涂上一层即可。

DIY护唇膏：取一勺凡士林，加热使之融化，再滴入一两滴芳香精油(薰衣草或薄荷等)，搅匀并倒入容器中，待其成型后便是一款功效不错的保湿舒缓唇膏。

细手，纤纤十指拨动男人心中那根弦

Hands touch a string of men

手是女人美丽的重要组成部分。青葱玉手，是女性美丽的标志。一双修长、细腻、红润的纤纤玉手，不仅给人以纤柔、灵巧之感，更彰显着女性的魅力。因此，追求完美、处处讲究的女人不但要有一张精致的面孔，更要拥有一双光滑亮泽、白嫩红润的玉手。

女人的手让男人如痴如醉

男人对女人手的赞美是不遗余力的，"指若春葱"、"十指不沾阳春水"等都是男人称赞女人手的词句。

自古以来，中国女性就相当重视手的美饰。在古代美女的十大标准中，就有一条是玉指素臂。-个美女的指甲要修剪得很整齐，手指要

纤细。在古人眼里，手指纤细的人多半相当聪颖，指尖尖细表示具有智慧，肘部丰满、手臂圆润的人容易成功。最理想的手指应该是指头尖，手指细、长、柔嫩。符合这些条件的手指便是"玉指"。除手指之外，美人的手臂还必须细白，柔嫩，如凝脂般丰满圆润而富有弹性。这种手臂便被形容为皓臂、素臂。皓、素都是"白皙"的意思。尽管这些在今天看起来有一定的封建色彩，但有一点是可以肯定的--古人重视手的美观!

女人的手是感性的。一双温婉缠绵的手，可以给男人一个奇妙的触觉世界；一双修长漂亮的手，是男人眼中一道美丽的风景线。

女人的手是理性的。一双灵巧智慧的手，可以传达出意志与情感，从而可以慰藉男人的心。因此，女人的手可以从男人的视线里直接升华到心灵。女人的手在理性和感性叠加成的世界里有着丰富的意蕴，像一件天然的艺术品，令艺术家们痴迷、陶醉，他们凭此创造出了不可计数的对手寓意深刻的艺术品。

女人的手不仅是艺术家创造的灵感，她同时还用自己的温柔、缠绵、灵巧编织着一个真实的世界。女人的手不仅代表着修养和品位，更代表着在男人的心上，有着一块温柔缠绵的角落，期许一个只有女人才能给他的温婉世界。

美手，从美甲开始

要有一双美丽的手，就必须经常修理指甲。在好莱坞电影全盛时期，人们时兴留尖尖的长指甲。这种风气，随着好莱坞"古风"的衰落已经不存在了。那么，指甲留多长才符合现代人的审美观呢?其实，可以自己测定：从手掌的侧面望过去，露出指尖1毫米就差不多了。也有人认为指甲不要超出甲床3～4毫米，再长就不方便了。修剪指甲不要用剪刀，用剪刀沿着指尖锥面修剪容易使指甲折裂，最好定期用指甲锉按弧形修锉指甲。然后，将手指在温热肥皂水中浸泡数分钟，待手指皮肤充分泡软后，用锋利的指甲剪整齐地修剪掉指甲粗糙的倒刺和指甲根部的增生皮。指甲的形状应是自然的半圆形。

修整后的指甲还需进一步打扮，才能使得手指看上去美丽动人，通常是根据自己的喜好把指甲染成各种鲜艳的颜色。《古今事物考》卷六上说："唐杨贵妃生而手足爪甲红……宫中效之，此其始也。"看来女性染指甲这种美化手的方法在很早就有了。我国古代女性用来染指甲的材料都是采用植物花汁。凤仙花就是经常用来染指甲的一种花卉。女人用它来染指甲，红鲜可爱，故人们又将这种花称作指甲花。古人把凤仙花捣碎，加入少许明矾，先把指甲洗干净，然后用捣碎的凤仙花汁敷在指甲上，再用片帛缠住过夜，开始染出来的指甲颜色很淡，要连续染三五次，颜色才能艳若胭脂，而且洗涤不去，可以保持十多天。古人认为指甲美的标准是"红润娇艳"。这可以从历史的记载和一些诗文中看出。唐代诗人张枯在《弹筝》中写道："十指纤纤玉笋红，雁行斜过翠云中。"句中的"玉笋红"指的就是娇红的指甲。

第10节：美丽女人(8)

斗转星移，随着现代科学技术的发展，指甲油成为最受现代女性青睐的化妆品之一。

然而，一些女性在打扮指甲时显得有些笨拙，缺少技巧。其实，涂抹指甲油是很讲究的。涂指甲油之前，最好先涂抹一层乳液或粉底霜之类的化妆品打底，以求得指甲面的光滑。然后，将指甲油轻轻摇匀后开始涂抹。先涂一些在指甲最前端，接着涂匀周边，再涂抹中央。这样颜色才会均匀，不出现斑点。如果觉得颜色不够深，可在干了之后再抹一层。一般深红色的指甲油使手掌显得纤巧，而珍珠色或浅色指甲油使手显得大些。指甲染成什么颜色，可根据自己双手情况决定。原则上，指甲颜色应当与口红同色。把指甲染成服装的颜色是很明智的，不过，每更换一次衣服就得重新涂染指甲，这个就有点麻烦。

总之，手是女人的履历书。保持指甲的优美，才能使手更加光彩照人，才能使女性更加优雅迷人。

呵护你的手，让美丽更完整

一双美丽的手，需要你花费比脸部更多的精力和时间。从日常生活的点滴做起，才能使美丽更完整！

⊙洗手。

不要让手长时间浸在水中，尽量避免频繁洗手；洗手时用洗手液，绝不能用洗衣粉、肥皂等碱性大的洗护品；水温不能过冷或过热。

⊙防晒。

不管夏天还是冬天，防晒都是必须的。外出时，请给娇嫩的双手抹上防晒霜，然后戴上手套。即使是开车出去，也要按以上的方法防晒。紫外线会穿透玻璃，这是每个爱美的女人都应该知道的。

⊙注意尽量少接触下列物品。

清洁剂：洗洁精、洗涤灵、洗发水、烫发水、染发水、护发素、摩丝、洗衣粉、衣领净、去污粉、肥皂、香皂等；食物：姜、葱、蒜、辣椒、洋葱、柠檬、番茄、马铃薯、生肉、生鱼、海鲜等；其他：汽油、酒精、地蜡、汽车蜡等。

⊙常备润手霜。

常备润手霜，每次洗手后及时涂上它，可补充水分及养分。另外，选润手霜也有讲究。如果手背肌肤有紧绷感觉及少许细纹，宜选用一些性质较温和、含甘油、矿物质的润手霜；如果肌肤出现瘙痒、脱屑状况，则属敏感性肌肤，宜选含有薄荷、黄春菊等舒缓成分及甘油等滋润剂的润手霜。

⊙为双手选定几副专用的手套。

在提过重的东西或搬运粗糙物品时，戴上厚实耐磨的劳动手套；接触刺激性液体，如洗洁精、洗衣粉（液）之类时，戴橡胶手套；寒冷天气外出时，戴质地柔软的保暖手套。用浸过清洁剂的抹布做完家务后，需用柠檬水或食醋水把手洗净，以去除残留在肌肤表面的清洁剂里的碱性物质，然后抹上润手霜。

⊙做手指操。

看电视或闲暇时，不妨做一些简单的手指操，比如模仿弹钢琴的动作，让手指一曲一张地反复活动，可以锻炼手部关节，健美手形。

⊙调理好日常饮食。

平日应充分摄取富含维生素A、E及锌、硒的食物，如绿色蔬菜、瓜果、鸡蛋、牛奶、海产品、杏仁、胡萝卜等，以避免肌肤干燥。此外，还应注意钙、铜等营养素的摄入，因为身体一旦缺钙、缺铜，会引起指甲无光、脆弱易折断，影响双手健美。钙含量高的食品有：奶类、豆类制品、海产品、绿色蔬果；富含铜的食品有：动物肝脏、贝类、坚果类、豆类制品及深色蔬果。

⊙定时按摩双手。

按摩双手可以促进血液循环，防止手部浮肿。按摩时最好涂上按摩膏或橄榄油，方法为：以一手拇指和食指抓住另一手的手指两侧，轻轻从指根拉到指尖。每根手指各做2～3次，左右手交替进行。

瘦背，女人的性感之丘

Back is the most sexy place of women

女人的背借肤色的衬托延展着生命的曲线与律动，借了一点双乳的余韵，借了一点臀部的烘染，在一抬手一投足间闪过几丝妖娆后的淡香，是一种延展的美感与期盼，望不到边的又旋不进去，犹如夕阳下的一湖静水，又像霞光返照中的一面粉墙。

第11节：美丽女人(9)

背部，女人另一面的美妙

女人背部的性感，是一种神秘而不同凡响的味道。"女人的背部是性感之丘。"因而，露背装盛行，并以其凉快、性感的诱人姿态受到时尚弄潮儿的千般宠爱。可谓"无限风光在美背"！

女人的背是一段婉约又清澈的独语，像一方素白的软锻手帕，柔曼地飘散着如烟的梦，梦中浸满了冰凉华美。女人的背没有金银的光泽来灿目，也没有胭脂的缤纷去涂抹，女人的背只有肤色。这是女人生命中最原始的一份执著，悄然一转身便遮掩或裸露了的温柔。因此，女人的背，是女人生命中的一种美妙，是男人心灵上的一个烟梦。男人只能从中去阅读，领略各种形式的唯美。

女人的背可以给男人很多的信息，是优雅、是温顺、或是稍带些坚强的女性纤弱……

女人和男人在一起时，是贴近的背，可以用心去触摸的背。这时，男人期望女人的背应该是平坦而光滑的。

不少人认为女人最重要的是脸，其实脸尽管重要，但却也由不得自己选择。正因无法选择，上帝才让脸生得那么小。女人的背却不同，女人的背是自己塑造的。一个脸长得普通的女人，如果注重塑造自己的型体，有可能成为众人注目的大美人。而女人的型体又取决于女人的背，背决定着女人的风度。

真正的漂亮女人的背是直的，直背显得很清爽、很正气，而且极有韵味，男人对这种女人有俯首称臣的冲动。型体好的女人从男人视线中经过，男人的灵魂会从躯体中蹦出来，有种情不自禁地跟随着这女人的冲动，并会产生非常丰富的幻想和渴望。男人也许不会长时间直视漂亮女人的脸，却会久久将目光驻留在她的背上。

学会露出神秘的背

从人体解剖的角度讲，背部也许是男女之间差别最小的部分。如果简单谈女人的背太乏味，加一"影"字就增添了许多诗意魅力，增添了许多想象回味的余地。"无言独上西楼"，我们脑际浮现的是背影；永夜相思独倚栏"，花下立多时"，我们想见的还是背影；回头一笑百媚生"，是回头不是转身；暗将红泪弹"，是背着身子掉泪。女人常常会无端低头扭身，千呼万唤不回首，留给你谜一般的背影，不知她是嗔是羞，是喜是愁，使气短的英雄急煞忙煞怜煞爱煞，百思不得其解，想说一两句抚慰的话却无从谈起，想撕扇子又怕她看不见，就此更牢靠地被系于石榴裙下。

学会露背彻底展现神秘女人背，学会露背可是比装饰背部更来得讨巧些。有时，你随意在店堂街巷逛逛，会被赫然的一个光脊背女人吓一跳--许多女人显然尚未完全理解和把握露背装。

传统印象中，露背若不是与沙滩海浪有缘，便是出现于晚宴酒会中。而今时尚的潮水既然将露背装推向浪尖，自然会有与之相称的着装对象。天生具有姣美背影的女人倒不在乎年龄差异，个中关键，首先是双肩对称，没有因不良坐姿与背包习惯产生的斜肩现象；其次不应过分瘦削而使脊柱、肩胛骨嶙峋毕露；最后是后背的皮肤需细腻均匀，光滑柔美。

穿露背装有必要的装饰要求，比如发型以束、盘为宜，否则让一泻千里的披肩白白遮蔽了好风光，岂不徒劳？当然这也不是绝对的。有休闲味儿的露背装和一肩金发正相得益彰。露背装也有庄谐分别，T恤背心类的适合花季少女，颀长礼服类的是成熟女性之选。由此，选择适合的内衣成为着装的基础条件，为使"天机"不外露，可穿专为露背装设计的"低后围式"胸衣，而青春运动型的装束可以考虑"一身轻"的胸贴等。

穿露背装，不刻意中见精心的修饰必不可少。粘贴时髦的文身画，或以小水钻、字母贴等排列出精妙的图案--后背有着得天独厚的广阔余地呢！

女人的背影，令人生出许多遐想

女人行走在大街小巷，让人注目让人频频回眸让人肆无忌惮地大胆欣赏，绝不仅仅是她的正面，也包括她动人的背影。背影透露出女人无数的信息，往往令人生出许多遐想和美妙的感觉。有时候，走在大街上，男人压根儿没有见到你的脸，却会为你麻花辫子飘飘的蝴蝶结而心动、为你筒裙上那排纽扣行云流水般的游动而想入非非、为你旗袍开叉处的一个小饰品随款款的脚步摆动而心向往之……一个成熟群落中的男人间有一个不算秘密的秘密：女人最撩人处之一，就是从她背后所看到的两个"X"处，一个在肩颈部，另一个在细腰部。下面，就教你怎么样展示"背后的风景"。

第12节：美丽女人(10)

装点女人背后风景的方法相当多，只要用心，女人完全可以让自己的背影一显妩媚。比如，晚上外出时，尤其是穿晚装款的衣服时，记得系上条长丝巾。当你从人流中飘然而过，你的背影绝对会给人一种朦胧浪漫之感，且使人感觉到特别富有女人味的呵护感与温馨感。时下流行的大方巾，图案别致浪漫，披系在颈、背部，那份含蓄中的跳跃实在会令人回味无穷。通常的做法是把丝巾展开，让它裹住肩和背及上臂，拉紧后把多余部分放至腰部固定住。

装点背部，也可在裙装的后腰部缀一些新奇又好看的小饰物，如玻璃珠、骨头饰品及各种仿古饰品。用这些小饰物点缀腰间，可是有方兴未艾的流行势头。因为它们能把女性的纤细演绎成玲珑、娇柔而富有灵气的美感。

装点背影途径有许多，但无论采取何种方式，都要善用女人的种种仪态美，在款款而行时去把握和演绎。俏肩微耸、腰肢稍做摆动、步态轻盈如猫……要记住，这些可都是要诀。

女人的背影在男人眼中能够引起怎样的联想？很多浪漫的男人大多有过为了一个女人的背影追上几条街的经历。其实，打动男人的不是她的背影，而是一种感觉。

每一个女人都有一种气场，女人背散发的魅力是人体独有的，它给男人感受和影响最多的不只是感观的冲击，更是心灵上的一种震撼。

美背，让你女人味十足

背部厚厚的脂肪，真的很难消除吗？看别的女人，一副林黛玉纤细的模样，给人一种弱不禁风的感觉，实在是女人味十足。

如果你的背部脂肪，厚得连你自己都受不了的话，那你就该检讨一下自己了，赶紧想办法改善厚背的情况。建议你可以利用俯卧上仰的运动，来达成消灭背部脂肪的目标。

俯卧上仰的动作，可以锻炼到背肌，使你背部的脂肪消除，肌肉变结实，是很好的美背运动，但切记上仰的角度不可过大，绝不可超过35度，否则很容易伤到脊椎。

预备动作：身体向下俯卧，肩膀放轻松，双手虎口交叉，放置在臀部上。

步骤一：

收下巴，将上半身向上仰约35度。

步骤二：

再慢慢将上半身放下，回到预备动作。

实行方法：上半身抬起动作共做20次。

纤肩，一头乌发披洒下的柔弱

Shoulders are effeminate

女人迷人的身体曲线，不是只在胸部大小，有不少男人认为，女人最美的部位，是在脖子和肩膀间的优美曲线。如果在圣诞狂欢派对上，你为自己准备了一件露肩的礼服，那就更应该仔细雕塑一下你的肩部线条了。

肩部曲线美，无穷无尽

中国人对于成双成对的东西特别偏爱，认为它是一切美好事物的组成特征。《易经》认为，阴和阳是世界的基本结构，刚与柔是世界事物的两种基本形态，过刚或者过柔都会使世界发生混乱，给人类带来重大灾难。因此，对以双数形态出现的事物来说，最佳的造型便是对称式。对于人体而言，对称也是美的基本原则之一。双手、双臂、双腿等都必须是对称的，然后才能谈得上美。双肩因为是人体的重要骨架之一，所以它的对称格外重要。不仅仅因为双肩对称起来才好看，更重要的是它对女性的整体美产生全局性的影响，如果双肩不对称，那么人体的每一部分都随之而变形。

双肩的美以对称为基础，但并不总以平衡对称的形态出现，那样会显得板滞而缺乏生气、缺少韵味。特别是当代中国女性，越来越厌

弃那种一本正经的、中规中矩的美，开始追求灵动、性感、奔放的美。对于肩部，她们有意穿一些斜肩装，来造成一种肩部倾斜的感觉，这个创意真的是极大地发掘了肩部的美，使肩部更加富有动感，富有媚态，也显出了女人的聪明活泼，给人一种亲近感。与此形成鲜明的反差的是那种贵族气的冷淡高傲的美，拒人以千里之外，反而破坏了人们心目中的美感。我们生活的世界，越来越开放，越来越平等、大众化，因此肩部的美，应是对称与倾斜之间微妙的平衡，应是给人以灵动感的生气之美，也应是柔和的吸引人、让人爱赏的美。当然，矫枉不能过正，倾斜感营造而成的灵动之美必须以对称之美为基础，二者一为点缀，一为本体，绝不可舍本求末，走向病态审美的道路。

第13节：美丽女人(11)

肩部的曲线之美长期被置之不理。事实上，女人的肩型多为圆润型或平滑型，肩膀显得柔嫩丰润，具有一种柔和的曲线美。所谓的溜肩和削肩都是就女人的肩部的曲线而言的，它不像男性的肩那样，与颈部构成的角度为直角，自身呈水平状态，而是呈一定的坡度，与颈部构成的角度则比较和缓平滑，这使得她的曲线美充分体现出来。女人的平肩是不美的，它显得太平实了，没有舒缓柔和之感，因此也不具有阴柔之美。

提到肩部的曲线美，不能不提到肩峰。肩峰，多么确切的名字，它本身就是包含着比喻的词汇，肩耸为峰。虽然对于女人而言，肩部并不以高耸为美，但肩峰所喻示的是女人的曲线美，只不过这座山峰比较和缓一些，不是那么突兀、陡峭和嶙峋罢了。中国人对于山峰所代表着的曲线之美非常欣赏，比如做文章讲求"文似看山不喜平"等，表达了曲线之美带给人心理上的愉悦之感。同样，肩部的曲线带给人的美也是无穷无尽的，女人的婉媚与性感也由此可见一斑。

美肩物语

两肩对称，拐角处圆润、丰满，不上耸或下塌，曲线优美，与头部形成同样大小的角度关系，肩部锁骨窝显丰盈光滑。

这是理想状态里的美肩标准，而现实中肩的类型有平肩、削肩、垂肩、耸肩4种。

平肩：对着镜子平视左右两肩的点，如果刚好呈一水平线，即为平肩。平肩又可分为宽肩和窄肩两种：宽肩指左右两肩宽距明显大于头宽的2.5倍；窄肩指左右两肩宽距明显小于头宽的2.5倍。肩宽的女性其身材具有男性身材的特点，即倒三角形身材，肩窄的女性多半较瘦小、纤细或高挑，或上身比较纤瘦。

削肩：左右两肩明显窄，而且下垂。长有一副"削肩"的女性大多上身瘦、薄，肩骨和胸前的肋骨均明显凸出。

垂肩：依水平线平视左右两肩点有明显下垂的现象即为垂肩。无论体形胖瘦都有可能是垂肩。

耸肩：依水平线平视左右两肩点，稍往前倾、高起，肩骨明显或微微凸出即为耸肩。

不完美的肩形一般都可通过巧妙穿衣来加以掩饰，不同肩形的人在选购衣服时要注意下面这些细节：

宽肩者--宽肩者应避免选择有太厚、太大垫肩、太多肩部装饰（如灯笼袖、罗马袖型）的衣服；如果肩过于宽且平，应多选择垂直线条裁剪或开门襟的衣服；斜肩袖衣服值得多买几件；有修饰作用的装饰上衣可以转移别人的视线，也是不错的选择。

窄肩者--窄肩者要特别避免穿紧身的衣服，质地不宜太软；无垫肩的衣服也不适合；可利用丝巾或披肩来修饰肩线；高领和圆领上衣能遮掩单薄的感觉；肩部有细褶的衣服能很好地修饰肩线。削肩者--削肩者其肩部往往显得过于单薄，所以应避免穿质料过薄、过于贴身的衣服以及露肩的衣服；应多选择肩部或袖子有装饰的衣服；圆领、有蝴蝶结或褶皱的上衣可转移视线。

垂肩者--垂肩者不宜选择无垫肩的衣服；窄袖、斜肩袖及合肩的衣服也不适合；如果体形瘦，可选择蓬袖来掩饰；有横线条剪裁或呈倒三角形的衣服最适合；"U"型领衣服也较适合。

耸肩者--耸肩者应避免穿连身袖、落肩袖及有水平剪裁线条的衣服；紧身或有太明显垫肩的衣服也不适合；由于此种肩形其左右肩骨会略往前倾，可利用薄型垫肩来修饰，有领的衣服也可修饰这个缺点；"U"型领及有肩带的上衣都非常适合；海军领、连帽上衣也可完美修饰耸肩。

香肩，摄人心魄

肩部是常常裸露的地方，又是与衣服的领口相接近的地方，它是女人香味的集中发散地。

因此，香味的芬芳也是肩部美不可或缺的条件。中国人很早就开始欣赏肩部的香味，常常"香肩"并提，可见香味是肩部不可分离的特征。古典诗词里的香肩比比皆是，比如"并倚香肩颜斗玉，鬓角参差，分映芭蕉绿"，"香肩轻拍，樽前忍听，一声将息"，"笑记香肩并，暖借莲腮，碧云微透，晕眉斜印"，"良会久，细拥香肩，瑶庭闲步，共指渡河星点"等。可见，香肩的观念在中国人的心中濡染之深。

第14节：美丽女人(12)

肩部的香味无疑是令人难忘、令人常常怀念的。怎样的香气可以穿越时空隧道，岁月流转仍然摄人心魄？怎样的芬芳能够凝固生命的感动，万水千山依旧徜徉不已？这对男人来说是一种诱惑，也是一种召唤，召唤男人去进行美的探寻。

香肩的美，在于独一无二的体香。温热的、若有若无的一种幽香。要想获得这样的效果，可以抹一滴气味淡雅的香精油于锁骨凹陷处，慢慢匀开，切不可过于浓烈。也可以将护肤品薄薄地涂抹在双肩，即润泽又清香。

玉足，那入手温软的金莲

Feet are the soft lotus in men"s hands

一个女子长得美不美，脚很重要。只要稍稍留意，就可以看出有的脚和鞋是很完美的结合，美人走在眼前，不闻其声，先观细脚，雪白而娇嫩，怎不叫人爱怜。长裙下，秀美的玉足楚楚动人，真是别有一种女性美。往上看，一个美人站立眼前，含情含笑，满脸娇羞。夏天，凉鞋在她们脚下风情万种，脚掌时时隐现，白里透红，真是妙不可言!

男人的"恋足癖"

《天龙八部》第一章青衫磊落险峰行里描写道："段誉点点头，俯身去除她（钟灵）鞋子，左手拿住她足踝，只觉入手纤细，不盈一握，心中微微一荡，抬起头来，和钟灵相对一笑。"少男少女，顿时情窦初开。

《倚天屠龙记》第二十三章灵芙醉客绿柳庄中也回味无穷："张无忌拿起罗袜，一手便握住她（赵敏）左足，刚才一心脱困，意无别念，这时一碰到她温腻柔软的足踝，心中不禁一荡。赵敏……在这一霎时之间，心中起了异样的感觉，似乎只想他再来摸一摸自己的脚。"惟妙惟肖，令人莞尔。

《射雕英雄传》第七回记叙穆念慈比武招亲中和杨康过招，杨康"拿住了她踢过来的右脚……那只绣着红花的绣鞋竟然离足而去"。随后杨康"嘻嘻而笑，把绣鞋放在鼻边作势一闻。旁观的无赖哪有不乘机凑趣之理，一齐大叫起来：好香啊！""穆念慈对杨康的痴大概就是从这个轻薄行为开始的吧?

在金庸的眼里，那不盈一握的足踝，那入手温软的金莲，甚至那芳香馥郁的绣鞋，可以让人浮想联翩，让人热血贲张。

中国男人里有恋足癖记载的，可以追溯到汉成帝身上。据说他一碰赵娘娘的香足，便不能自持。到了南唐后主李煜，更是玩出了花样。他命令他的妃子娘以帛绕脚、穿着素袜在特制的金莲上跳舞，从此就诞生了女人的裹足布。为了拥有让男人神魂颠倒的三寸金莲，从此历朝历代的女人们就像现代的女人抽脂削脸丰胸一样，从小就给一双小脚整容定型，以致那变态变形的三寸之足，竟可以打败丰乳肥臀加上杏眼柳眉瓜子脸。

但并非只有中国男人才对女人的一双脚感兴趣。我们从小看过的《灰姑娘》，不就是关于一只玻璃鞋弄得堂堂皇储要死要活的故事吗? 《格林童话》已经在给少男少女们灌输恋足的意识。迪斯尼的《仙履奇缘》动画片里，那奉命前来寻找王妃的大臣，把鞋套上仙德瑞拉的脚上以后，激动地亲吻了那只脚--很可爱的画面，也没让人感觉少儿不宜。仙德瑞拉有意无意地留下一只玻璃鞋，这只打上了诱惑意味的定情之物，一定有着鼓励王子驾梦重温的信号，激发着王子的荷尔蒙的分泌。童话里最要命的是，这只鞋全国上上下下的少女就只有仙德瑞拉自己才穿得下。究竟是那双玉足秀气得可恨还是她的脚形生得出奇不得而知。总之，仙德瑞拉的两位姐姐还玩出"削足适履"来。

目光请先回到现代，转到一部不知赚了多少女人眼泪的《泰坦尼克号》上--深情地站在船头追忆花样年华的露丝，已经鹤发鸡皮、骨瘦如柴，而镜头中青筋凸暴的双脚却涂满着鲜艳欲滴的豆蔻。女人自

己也是爱惜一双玉足的，除了足部护理外，美容整形医院里还真开了项修整脚骨的服务。香艳早已武装到了女人的足下。

传情的美妙在于一种不经意中

脚和手都是人体末端，描述手是纤纤玉手，描述脚是纤纤玉足。脚和手都以纤细、曲线为美。男人认为，中国女人的身体和外国人最有一拼的是皮肤、手和脚。手多有玉笋的美称，其实脚美起来更动人心魄，超乎于手。一是好脚不多，二是把玩的机会更不多，三是更有私密性，会给男人更强的心理感应。有男人说，但凡见过一双绝美的脚，这辈子是难以忘记的。

第15节：美丽女人(13)

好脚一是要小，小才会精而细致。这种好脚多和身高有关，通常身高在1.6米以下的女人才可能有这种精致的好脚。脚是人行走的工具，高大的女人多会因为重力和代谢的缘故，脚会偏大，毛孔偏粗，肤质粗糙。好脚二是要白，甚至粉。三是要嫩，不仅抚摸着要嫩，看着也要嫩。一般女人不太在意脚，相对来讲，也只有细心的男人会注意到脚有艺术感，稍有神经质的男人喜欢脚，有些变态的男人迷恋脚，特别是并不好的脚。

手是女人的传情之物，其实，脚往往更让人心动，用脚传情更私密，更亲昵。往往用脚在桌子下面踩一踩男人的脚，碰撞一下男人的膝盖……这比手更愉悦，更挑情。脚的传情的美妙更在于一种不经意中。偷偷传情对男人来说是很诱人的，男人在公共场所得到意外的刺激更是特别享受和需求。

男人喜欢女人脚的三种形态，一种是在迷离的灯光下，一双柔润嫩白的脚，穿着酒红色的很细很高的高跟鞋。这是一双性感的脚。一种是穿着单带、带有脱拉板声音拖鞋的脚，这时的女人多是轻松的居家状态，刚刚洗完澡，被水泡过的脚很舒服，白里透粉。一种是光脚，光着脚满地跑，这时的女人天真、活泼，是女人最放松的时候。

提醒女人，不要疏忽自己的脚，也许你改变不了你的脚形，但你可以让脚更灵活，更柔嫩，更传情。

美丽始于"足"下

中国女性的美脚的标准应当是：看起来发育良好，外形匀称无畸形，脚趾圆润无变形；皮肤光洁，无溃烂龟裂，摸起来光滑细腻富有弹性，无厚茧，无鸡眼；闻起来基本无异味；动起来灵动自如，步伐矫健。从足形态来讲，美的足应是长宽比例适中，以二趾稍短或与拇趾等长为佳。

无瑕疵的玉足加上说得过去的容貌和可爱的女人味就是美人。

⊙足部的触觉美。

足部的触觉美是建立在视觉美的基础之上的。一双美丽的脚摸起来必须细腻光洁，富有弹性。

⊙足部的嗅觉美。

女性的双脚是那样的美丽，触感又是那样的可爱动人，但如果它发出了异味，那么这种双脚的美就只能让人望之兴叹了。因此，足部的美必须以气味的清爽为保障。不求有香，但求无味，这才是足部恰到好处的美。足部只要天天洗，保持通风，就不会有异味了。

⊙足的动态美。

看过时装模特表演的人，都会对她们优雅的步态美赞叹不已。她们的这种步态美要求双脚踩出"猫步"，从而产生一种灵妙的摇曳之感。步态的美增添了女性高雅的气质。

⊙足部的装饰美。

一直以来，绚丽典雅的高跟鞋、中国色彩的绣花鞋使女人的美大放异彩。它常以经典或华丽的形式展现十足的女人味。姣好的脚形，纤细而匀称的小腿，再配上各式各样精美的女鞋之外，足部的饰物似乎并不重要，就中国女性而言，还是天然一双赤足最惹人怜爱。返璞归真，脱下长长短短的丝袜，光脚穿凉鞋那份别致的美，还有那种舒适、洒脱、浪漫、自然。

足部的美实在是可爱的，对于女人来说，是一种自信，是一种完美。对于男人来说，是一种诱惑，一种欲望。

关注"足"迹，打造性感终端

"春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼。"这首民谣道明了足浴能够养生。

浸泡、按摩、去角质、深度滋润……细心的呵护才能让你拥有一双美足。如果说妩媚与娇柔的纤纤玉手，是女人的第二张脸，那么拥有一双玉足也能在不经意间流露出你风情万种的别样温柔的玉足便是女人的第三张脸。现在，这张脸正越来越受到女士们的细心呵护。其

实美足并不难，只要你有耐心，在家里也一样可以完成全套的护理保养过程。

⊙美足第一步：泡。

效果：可以事先让脚部皮肤软化，方便后面的清洁和护理。

天然猪鬃毛刷：天然猪鬃毛刷可有助于刷去脚跟、脚侧和脚背的污垢，彻底净化足部。浴足盐：浴足盐蕴含着天然矿物盐和多种微量元素，能够促进血液循环，补充肌肤营养，消除疲劳，还有助于祛除脚气，强化甲质。

第16节：美丽女人(14)

提示：水温不要超过37度，在水中加入1~2滴薄荷油，可起到防臭留香的功效。

⊙美足第二步：磨。

效果：除了彻底清理脚部的死皮，还能起到按摩的作用，舒缓压力。磨砂膏：能有效地清除死皮及漂白皮肤，让双足倍感清凉舒爽。

脚皮锉、磨脚石：用锉锉趾缝、脚趾侧面、尾趾的死皮。之后用磨脚石轻柔地磨掉脚跟的硬皮。

足部按摩膏：可以让血液自由循环，焕发活力。

提示：磨洗时不要太用力，以免磨伤皮肤。

⊙美足第三步：抹。

效果：让足部能够得到充分的滋润和营养的补给。

足部浸剂：含天然药物的足部浸剂能够让你的双足在浸泡中清热去湿，杀菌祛味，解除脚痒的现象。

香喷剂：可以用香剂喷洒足部，尤其是趾缝间和鞋子、袜子内部，能够让你足下生香，爽利清朗，免除尴尬。

护足液：最后当然要记住给足部抹上护足乳液，可以减少厚皮增生，保持皮肤柔润。

提示：在足后多抹些滋润霜。在经过细心护理和修饰后，你的双足穿上任何款式的高跟鞋，都会风情万种。

美丽女人必知的10大化妆品品牌 The best10cosmetic brands that beautiful women must know

雅顿8小时润泽霜【产地：美国】

好莱坞明星人手一支的雅顿8小时润泽霜，70年来一直焕发着它的神奇魔力。它由经典配方研制而成，专为易粗糙、干裂的干性肌肤而设计的最佳保养品。能迅速补充皮肤充足的水分，保护并滋润粗糙干裂的手部、肘部、膝盖及足部肌肤。能舒缓并减轻肌肤的轻微过敏、

斑疹、割伤、刮伤及裂痕等不适症状。含有丰富的维生素E，具有保护功效。

兰芝睡眠面膜【产地：韩国】

风靡韩国和香港的兰芝睡眠面膜，物美价廉。兰芝中最受欢迎的产品--补水面膜还是可以过夜的!韩国原产适合所有肤质，锁水面膜是晚上护理肌肤时涂抹后入睡的便捷型面膜，用后不粘腻，是待吸收后即可就寝的半透喱面膜。

倩碧特效润肤露【产地：美国】

每2秒钟就卖掉一瓶的倩碧特效润肤露，堪称全世界卖得最快的润肤露。特效润肤露是倩碧护肤三步骤的其中一件产品，倩碧的护肤三步骤产品及护肤理念，始终是倩碧的金科玉律。特效润肤露以植物萃取精华，配合记忆性科技配方，触动肌肤记忆，帮助肌肤重建润泽保护层，彻底舒缓肌肤干燥现象。"润而不油"更是特效润肤露显著特色，青春痘皮肤也能放心使用。

娇兰幻彩流星粉球【产地：法国】

不飞散粉幻彩流行粉球是娇兰的一颗掌上明珠，震动整个化妆品行业。这款散粉是由一颗颗彩珠组成，使用时，刷子轻扫粉球，粉球转动却不见粉粒飞散。每种颜色都有独特的功用：粉色营造健康光泽；翠绿掩盖红斑，令面部色泽柔和均匀；金色盒珍珠色的粉球有助增添光亮。独一无二的大胆创新，神奇魔力让人难以抗拒，让男人彻底迷失在万种风情中。

娇韵诗睫毛雨衣【产地：法国】

首次专为睫毛所设计具有防水效果的产品！娇韵诗创新的定型定色睫毛液，可以让你的睫毛膏立即防水，维持长时间不脱落；使你的睫毛膏颜色更亮丽，在任何环境下，如：游泳、小雨中漫步、旅行或是一整个下午，都能保持完美无瑕的外观。可以使你的睫毛膏维持一整天的防水效果，使睫毛更柔软。也可单独使用，让你的睫毛更闪亮动人，亦可当成眉胶使用，让眉毛更立体有型，并且达到持久效果。

美宝莲睫毛膏【产地：美国】

每1秒半就销售出一支的美宝莲睫毛膏，世界上第1支睫毛膏也由它制造。1913年，伴随着一个浪漫的故事诞生，美国化学家威廉姆斯Thomas L Williams为帮助他妹妹Mabel赢得她苦苦相思的意中人的心，发明了一种让明眸俏丽的睫毛膏，从此让Mabel拥有了撩人的双眼，最终赢得了意中人。1917年，威廉姆斯推出了世界上第一支管状睫毛液，并以Maybelline为名注册了美宝莲品牌。

第17节：优雅女人(1)

LA MER海蓝之谜面霜【产地：法国】

LA MER海蓝之谜面霜，1965年研制出后就深受王宫贵族和明星的喜爱。能够赋予肌肤惊人的细胞再生能力，快速抚平肌肤因自然老化与外在环境影响所形成的细纹，明显改善粗大毛孔与干燥现象，同时加强肌肤本身防御力、镇静舒缓受损肌肤，短时间让肤质更柔润紧实有光泽。主要原料是采自加州南太平洋无污染深海的新鲜海藻，再配合其他天然成分。

赫莲娜Force C维生素精华【产地：法国】

Force C维生素精华系列是赫莲娜旗下在全球最畅销的保养品。Force C维生素精华，10天的密集修护，可改善黯淡无光泽的肌肤，并能使肌肤紧致柔滑。

圣罗兰明彩笔【产地：法国】

这是当今在全球每20秒钟就能销售一支的奇妙彩笔。最初，它只是一个独特的创意，但是现在却成了化妆品中不可缺少的一部分。它既不是凝胶，也不是粉末，而是透明、流动的乳液停留在粉、粉底或化好的妆容上。能使皮肤看上去光亮无瑕，没有被化妆品覆盖的痕迹。金色包装的优雅刷头笔简洁并且易于携带。你只需按一下笔的底部，释放出你需要的量，就可以刷在皮肤上了。

植村秀洁肤油【产地：日本】

热销40年的植村秀洁肤油，现在已是经过改进的第6代了。植村秀推出全新配方的绿茶洁颜油。将日本绿茶儿茶素的浓缩精华放进洁颜油中，儿茶素已被证实有优良的抗氧化功能，利用卸妆按摩乳化时，快速释放抗氧化因子，消除恼人的致老自由基，彻底洁净肌肤，让你体验年轻光彩的好肤质，隔离脏空气和紫外线层层污垢层层堆积，让肌肤得到彻底的放松。可迅速舒缓受外界刺激因素侵损的疲倦肌肤，使黯黄肤质回复透明柔滑，带来如沐春雨般无与伦比的清新感受。

第二章 优雅女人 物质与精神的双重结合

优雅不能投机取巧地移植复制，也不能一蹴而就，必须有一些阅历积淀，才能渐渐在举手投足间流露出的气息……女人的优雅并非一定要出身豪门或者本身所处的地位如何显赫，这里的优雅是指心态上的优雅。男人最反感放荡轻浮、心态猥琐的女人。现代女性要做到不媚俗、不盲从、不虚华。

本章内容导读

笑容，牵引着神秘

谈吐，舌绽春蕾

用餐，做个桌上的优雅美人

站姿，挺拔出生命的风骨

走姿，洒脱你的风采

坐姿，端庄的阴柔之美

笑容，牵引着神秘

Smile connects with a mystery

女人的微笑是一处移动的风景，是镶嵌在流动的人海里随处可见、不分季节绽放的花朵。那发自内心的微笑，是女人奉献给世界的真诚与善良，是似水的柔情在脸庞的裸露和最美好的体现。

女人用笑传递信号

笑是人类表情达意最基本的方式，也是社交中的有利工具。不过，在美国心理学家巴霍洛夫斯基看来，笑还是女人征服男人的最佳方式。一项由他主持的最新研究显示，女人的笑对男人来说有特殊意义。

巴霍洛夫斯基指出，上帝造就女人的时候，就注定了她们比男人更擅长笑，这个特点不仅表现在生理方面，也表现在心理方面。

从生理角度来说，进入青春期后，女性的声带变化表现出与男性迥然不同的特点。在巴霍洛夫斯基的实验中，女人大笑的频率一般为1000赫兹，给人悦耳动听的感觉，让男人感到舒服。相比之下，男人

发出的笑声更为低沉，频率只有43赫兹，像喘息一样，并不那么动听。所以说，女人爱笑，是因为上帝给了她们完美的声音。

从心理因素来看，女人天生爱笑，是因为她们比男人感情丰富，性格更温柔，也更敏感。巴霍洛夫斯基在观察中发现，女性的笑表达了她们多种情感：高兴时笑，害羞时也笑；点头时笑，摇头时也笑；认真时笑，说谎时也笑；看到男友笑，她会跟着笑；瞧见爱人生气，她则会格格地逗他笑。

巴霍洛夫斯基指出，尽管听见笑声的人很多，但只有特定的接收者才能听懂其中的信息。通过笑，女性传递了自己独特的信息。

第18节：优雅女人(2)

巴霍洛夫斯基在实验中发现，当女性把声音提高到正常说话音频的10倍时，男人会产生"她对我感兴趣了"的想法。除此以外，女人嫣然一笑，含羞而笑，欲笑未笑，似笑非笑，笑了又笑……随着表情不同、时间长短不同，也都传递出不同的信号：

羞涩的笑包含着女性深藏在心的对情人的爱；神秘的笑容给人以多重想象空间，是最高层次的笑；热情洋溢的笑表明女性对生活充满信心，对家庭十分满足，通常出现在已婚女人脸上；温柔的笑容会让怒发冲冠的男人也没了脾气；倘若女人与男人交谈时发出"哈哈"的干巴巴笑声，表明她已没有交谈的兴趣了，知趣的男人最好离开。

女人的微笑是最美丽的风景

女人的笑是最美的，可以胜过世界上一切有色彩的东西；女人的笑是最贵的，"千金难买一笑"；女人的笑是最有魅力的，能让身边的人忘掉一切世间纷争！]

笑是女人的招牌，女人的温柔、妩媚、性感，都可以在笑容里尽情体现！在女人的微笑里，我们听到了人类文明进步的足音，看到了女人的自信与幸福，感觉着生活的美好。像阳光一样灿烂的微笑，她无言地滋润和温暖着我们的心田。生活中偶尔掠过的忧郁都会像轻烟一样消逝在妩媚的微笑中。

当你心情好的时候，可以大方自然的微笑；而当你心情不好的时候，更应该保持微笑，一方面是因为微笑可以为自己赢得更多的关注与掌声，这样你才能以最快的速度恢复心情；另一方面是希望自己不会因此成为污染别人情绪的凶手。

若问天底下谁的微笑最美，不必费心猜测，答案当然是女人的微笑。女人的微笑最美，最有吸引力。当男人与女人吵架时，只要女人开始微笑，立刻就能化解敌对的气氛，让两个人的关系变得可谐而甜蜜。当有人心情不好时，只要出现女人的微笑，立刻就能让乌云成彩

虹，连空气都有了幸福的味道。当有困难无法解决时，只要有女人的微笑，立刻就能让一切问题迎刃而解。

每天一个笑容，是拢住男人心的一个法宝

这个时代，事业的压力已经让男人很累，家是他们感到快乐轻松的地方。当劳累一天的丈夫回到家，看见他温柔体贴的妻子笑容满面，相信他的压力会减轻不少，快乐也随之而来；相反，如果丈夫在外面有了烦心事，回到家还要面对一张阴云密布的苦瓜脸和无休止的唠叨，那对于他的心情而言就是雪上加霜，纵然妻子有着绝世的美貌，也难以让他快乐，他能愿意回家么？女人的外表在恋爱的初始阶段是很重要的，但是随着两个人的感情加深，慢慢地将爱情转化成亲情的时候，外表的靓丽就显得无足轻重了，男人要的是一个温暖的家，一个善解人意的妻子，而不是一个冷冰冰的美丽女人。每天给丈夫一个笑容，是拢住男人心的一个法宝。

英国科学家的一项实验表明，在两性交往过程中，爱笑的女人更容易博得男性的好感，交往也更顺畅。

在这项调查中，面对乐观开朗、性格内向和充满野性的女性，70%的男人选择了乐观开朗的女性，因为这种性格让爱笑的女人变得更美，还能唤起男人的乐观情绪，让相处变得更加融洽。

20%的男性选择了充满野性的女性，认为她们的笑具有攻击性，让人着迷。

10%的人喜欢性格内向的女性。这部分男性表示，内向的女性会羞涩地微笑，这种"插柳不让春知道"的笑，能让自己如醉如痴。

不过，专家同时告诫女性，要想用笑传情达意，首先要有自信，了解自己。同时，微笑还要配以适度的肢体语言。处在经期的女性，最好不要长时间高声大笑，否则会使声带紧张并高速振动，导致其充血，甚至可能破裂。

笑容胜于美容

如今，有关美容、整容的广告铺天盖地，有些本身很标致的女人也试图通过后天的努力，将自己打造得更加完美。当相貌无可挑剔之时，又去雕塑体型，追逐完美永远没有尽头！殊不知，女人脸上那发自内心的笑容才是最美的。笑容对工作的女人是非常重要的。如果你是领导，笑容可以增加你的亲和力和人格魅力，有哪个下属愿意看见女领导大声训斥下属，同时天天给他们脸色看呢？如果你不是领导，同事之间的友谊之花则大多开在随和的"笑面娃娃"身上，谁希望抱着一盆火去和你交流，换来的确是一盆子的冰呢？作为领导也好，下属也罢，笑容代表的不仅仅是自己的内心，也代表着对工作的热情。或许你的"坏脸色"来自于别的方面，但是同事看到的样子却往往会认为你就是个"冷美人"，谁都愿意亲近能给自己带来快乐的人。

第19节：优雅女人(3)

生活中，亦是如此。我们出去逛商场，买东西，如果碰上一个态度不好、满脸怒气的女售货员，一定会打心眼里排斥她，暗暗发誓，再不到她这里来买东西；如果幼儿园的阿姨没有笑容，老师没有笑容，孩子和学生是一定不会喜欢她的。

女人的微笑不但可以给别人带来轻松愉悦的感觉，就是对自己的心境也有着积极的作用。每天对着镜子对自己笑一笑，告诉自己是这个世界上最好的女人，无论在外面遇到什么事情，自己都要善待自己，就算在外面看不到别人的笑容，也会天天看见镜子里自己的笑容，给自己信心，给自己勇气，给自己快乐！

因此，女人与其把大量的精力投放在美容养颜上，倒不如把时间用在培养自己好脾气、好性情上，让自己的脸上每时每刻都洋溢着自信而善意的笑容，那将是对容颜最美的修饰，因为它包含着无限的美德和真情。

谈吐，舌绽春蕾

Diction blooms on the tongue

谈吐自如是一种风度，笑对群儒是一种境界，巧舌如簧是一种能力。女人的内涵需要通过谈吐才能体现出来。女人的气质在她开口说话的瞬间，便能让人彻底地一览无余。

培养女人优雅的声音

优雅的声音，是释放女人高雅脱俗内在精神气质和修养，使女人的魅力得以完全放射，是一种能量，一种吸引力。优雅的声音，像磁场感应，达到"不见其人，只闻其声"就产生好感的效果。那么，如何培养女人优雅的声音、高雅的谈吐呢？以下建议可以借鉴：

⊙温婉柔美。

古人说：有理不在声高。"温柔的声音，娓娓动听，如高山流水的音乐，美妙绝伦；如林中清脆的鸟声，悦耳动听；如飘溢流香的酒，

沁人心脾。温柔的声音是世界上最美丽动听的音乐，令人陶醉。

⊙文雅得体。

女人文雅的谈吐，是女人聪明、有教养、才智的体现。一个美丽的女人，讲出满口粗俗的话，一定令人失望；一个既不美丽又满口脏话的女人，到哪里都会令人反感。优雅得体的言谈要注意说话的语速、语气、语调，说话的内容要注意场合，切忌在公众场合高谈阔论，手舞足蹈。女人讲话可以适当地使用肢体语言，但是过多的动作就会适得其反。

⊙温情感性。

有感情的声音如一缕阳光，感动男人们的情怀；饱含温情的声音，如一缕春风，温暖男人们的胸怀。发挥女人与生俱来柔情似水的天性，去制造声音抑扬顿挫、欲言又止的磁场，在磁场里，女人的感性将成为一个被关注的焦点，产生强大的磁力。

⊙伶俐敏捷。

女人说话一般不宜咄咄逼人，不与他人口枪舌战，但是并不意味着女人就应该忍气吞声，没有反驳与辩解的权利。女人发挥才思敏捷的本事，说话有条不紊，有胆量、有胆识地应答如流，到哪里都受欢迎。

⊙幽默风趣。

无论是男人还是女人，富有幽默感的语言都能使他/她备受欢迎。男人的幽默感可以夸张诙谐，女人的幽默感则是俏皮风趣，如跳跃的音符，俏皮活泼。做一个风趣的女人远远比做一个木讷、古板的女人来得开心。

⊙谦虚礼让。

女人言谈举止落落大方，讲话文明，能耐心倾听他人讲话，不随意打断，不随便接话。所谓"谦受益，满招损"，能干又谦虚的女人体现她有良好的修养，有修养的女人才能得到更多人的尊重。

⊙娇语滴滴。

女人不宜太强悍，假如遇到难办的事情，发挥女人柔弱的一面，偶尔耍耍孩子脾气，适度的撒娇，降低女人的本事，请有英雄气概的男人帮助，既能给英雄展现风采，又能使你的困难得到解决，多好呀！适当的时机，适度的撒娇，犹如菜中的调味剂，令菜更加可口美味。

⊙高雅情趣。

高雅是一种艺术，女人的声音不一定好听，但一定要艺术，有些女人沙哑的声音也能制造出磁场来。谈吐是女人风度、气质和优雅的表现。女人的谈吐除了讲话的内容外，讲话的姿态、表情、语速、声调等都体现一种艺术。优雅女人知道该说的话说，不该说的话不说。说话像泼妇骂街、唠唠叨叨、道人闲话、说三道四、粗俗不堪的女人只会令人厌倦。

第20节：优雅女人(4)

用你的声音征服男人

声音一直有着奇妙又神奇的力量，尤其对女人而言，更是裸露的灵魂。

女人的可爱表现在三个方面：声音、形象和性情。

但是在实际生活中，人们--不管是男人还是女人，往往注意到的只有后两点。其实，声音在女人的可爱之中占有的分量绝对是很重的。

女人的声音可以征服男人，但却有很多的女人不知道声音有这么大的作用。

有时，面对美丽的女子，男人会觉得高不可攀，会自卑。但是，面对一个撒娇或甜美的声音，男人会充满自信，会强烈地意识到自己是个大男人，进而在这种思想的控制下去"怜惜"这个"弱女子"。有很多男人本身就是非常迷恋女人的声音的，他们对女人的声音记忆特别深刻，深刻到可以穿透灵魂。很多历经沧桑的男人在记忆深处都有一个女人的声音，这个声音可以让他在自己最隐秘的思绪中细细咀嚼。

能攫取男人心的都是细语柔声、甜言蜜语的声音。最受男人欢迎的女人的声音是温顺、轻柔的声音。聪明女人会在悦耳的声音中注入精彩的人性，让声音形成迷人的风景。这样的声音是最有力的，它能够熔化男人的钢筋铁骨。

优雅女人会时时注意自己声音的力度、音阶和速度。她像一个调音师，时时精心听着每一个音节而奏出整体优美的音乐。而温柔的语言、亲切的态度、婉转的音调、平和的旋律，这些加起来，会使一个面貌平庸的女人变得异常有女人味而且魅力倍增。这样的女人，即使有一天老了，魅力也永不会丢。

女人如果不注意声音的培训，即使你本身是凤凰最后也会变成乌鸦。有些女人的声音过度刻板，很机械，发声跟电脑程序差不多，完

全不能让人产生幻想。失去声音的魅力，就犹如失去女人的特征。所以，女人应该像训练形体一样的去训练声音，这样才能增加女人的自信并改变女人的命运。

美好声音的训练方法

说了这么多声音的重要性，现在教大家一个简单的训练方法，让你的语音语调更好。

Step1：为了使你口齿伶俐，最好每天练习三次绕口令。

每一项绕口令都得重复三次。在开始之初，与其说得快，不如求发音的正确。然后逐渐加快速度，这样一来，你的发音将会日渐清晰，同时亦将日臻完美。

绕口令之例：

三月三，小三去登山；上山又下山，下山又上山；登了三次山，跑了三里三；出了一身汗，湿了三件衫；小三山上大声喊，离天只有三尺三。

Step2：用录音机录下你所说的话，然后用自己的耳朵去听，仔细感觉自己说话的速度、音量、发音的部位，找出不足之处，加以改进。

Step3：如果你对自己的口音不满意的话，可以考虑买来一本儿童读物，照着上面的拼音，阅读练习。

以上练习时间以一个月为期限，一个月后必能获得满意的效果。

女人优雅的用词造句

除了嗓音的好坏，女人说话时的用词造句同样也会影响自己的语言表达。女人在说话时若能运用恰当的词汇，并将自己声音的魅力显现出来，一定能够吸引人继续聆听。优雅的用词造句要点包括：

⊙千万不要说粗话。

说粗话的情况并非仅存于中低劳动阶层，有许多学识深、地位高的"高级人士"在自己遇到稍微不顺心的事时，也会用一句粗话来发泄自己郁闷的情绪。其实发泄的手段和方式有很多，说粗话只是下下

策。身为女人，一定要远离这类话语。一句粗话会让一个穿着端庄、容貌秀丽的女士形象顷刻之间大打折扣，让人忘记了她所有美好的东西而只记住这句粗话。

⊙语言简练。

谈话中要避免冗长无味或意思重复的言语，如：你明白我的意思吗？"你说好不好?""你知道吗?"这样的言语会让对方觉得自己的智商和理解能力受到了怀疑。

⊙语句完整，语速适中。

说完整的词句，不要吞吞吐吐或欲言又止，如此会让人觉得不明快。不要采用流行语、口头禅来作为开场白，如：哇噻!"。可能有些女性也从身边的孩子身上学到青少年所惯用的流行语，以为说了这些话就代表跟得上潮流，实则不然。说着一口年轻人的流行语，既幼稚且又有失身份，完全背离了初衷。这可不是气质优雅的女人想要给人的印象。

第21节：优雅女人(5)

⊙不要使用鼻音词汇。

有的人喜欢用"嗯"、"喔"等简单的鼻音词汇来表达自己的意见，同意或者否定，殊不知，这样的发音给人的印象是极其不好的，一是表现出自己的懒惰，二则表现了对发言者的不尊重，令其有不受重视的感觉。因此，一定要力戒这类发音从你的交谈话语中出现。

⊙注意优化口头禅。

就像每个人都有他的习惯动作一样，几乎每个人都有自己的口头禅。它在不知不觉中，已构成所谓个人形象的一部分，甚至是重要的一部分。语言的风格是个人文化素养的体现，挂在嘴边的口头禅所属的语言风格，会让人很自然地把你与这种气质联系到一起："谢谢"、"对不起"等文明、有教养的词汇让人感觉到你的举止文雅、高素质。夹杂着"说实话"、坦率地讲"等短语的说话者很容易取得别人的信任。总是把"无聊"、"没劲"挂在嘴边的也会让别人感觉到他的颓废、疲惫和无追求。而开口便是"他妈的"、"神经病"等口头禅的人，就更不用说了，自然让人觉得粗鲁无教养，进而想远离她。

女人优雅的声音就像一种美妙的音乐，令人神往。女人假如只注重化妆打扮，而不懂得修饰优雅的声音，那只能使她虚有其表。

用餐，做个桌上的优雅美人

Become a polite belle on the table

餐桌是全面检阅个人行为习惯和修养的地方。进餐时，符合礼仪，那是一个人具有良好教养的体现。要成为一个气质高雅的女性，除了合宜的穿着打扮之外，得体的举止也是必备条件之一。如果你希望在用餐时也能展现淑女风范，有一些餐桌礼仪一定要注意。

入座礼仪

如果是以主人的身份举办宴会，则男女主人应该分别坐在长餐桌的中间、面对面而坐。如果你身为女主人，那就要逐一邀请所有宾客

入座，而关于邀请入座的顺序方面，第一位安排入座的应该是贵宾的女伴，位置在男主人的右手边，贵宾则坐在女主人的右手边。

如果没有特别的主客之分，除非有长辈在场，必须礼让他们，否则女士们可以大方地先行入座。一般来说，一个有礼貌的绅士也应该等女生坐定之后，再行入座。

有服务生或男伴代为拉开座椅那当然是最方便的，但如果遇到需要自己动手的情况，就要注意避免发出坐椅刮地板的声音。

外出用餐时，女人免不了会随身携带包包，这时候应该将包包放在背部与椅背间，而不是随便放在餐桌上或地上。坐定之后要维持端正坐姿，但也不必僵硬得像个木头人，并且注意与餐桌保持适当的距离。

遇到需要中途离席时，跟同桌的人招呼一声是绝对必要的，应该起身表示礼貌，甚至如离开的是隔座的长辈，还必须帮忙拖拉座位。

用餐完毕之后，必须等男女主人离席后，其他的人才能开始离座。

餐巾和餐具的使用礼仪

有关餐巾的使用问题，必须等大家都坐定之后，才可开始使用。餐巾摊开后，应该摊平放在大腿上，千万不要放进领口，3岁小女孩这样做或许很可爱，但13岁以后这样做就有点不太好了。

另外，餐巾的主要功能是防止食物弄脏衣服以及擦掉嘴唇与手的油渍，请不要在忘记带面纸的情况下，用它拿来擦鼻子，因为这样既不典雅也不卫生。

有些女人或许会担心餐具的卫生问题，因而用餐巾来擦拭餐具，其实这是很不礼貌的举动，会造成餐厅或主人的难堪。用餐完毕之后，应该将餐巾折好，置放在餐桌上再离开。

在西餐的刀叉使用顺序方面，原则是由外而内。要先使用摆在餐盘最外侧的餐具，每吃一道，就用一副刀叉；食用完毕之后，刀叉并排放在盘子中央，服务生会主动来将盘子收走。餐具除了用来切割食

物之外，也是被用来移动食物的，因此如果在正式场合下转动盘子是很不礼貌的行为。

食用礼仪

⊙肉类。

切牛排时应由外侧向内切，切一块吃一块，请不要为了贪图方便而一次将其切成碎块，这不但是缺乏气质的表现，而且会让鲜美的肉汁流失，非常可惜；割肉块时大小要适中，不要切得太大，以至于有使嘴巴合不起来的危险；咀嚼食物时，请务必将嘴巴合起来，避免发出声音，而且口中食物未吞下之前，不要再送食物入口。

第22节：优雅女人(6)

⊙贝类海鲜。

贝类海鲜应该以左手持壳，右手持叉，将其肉挑出来吃。吃鱼片时，可用右手持叉进食，避免使用刀具，因为细嫩的鱼肉很容易就会被切碎而变得难以收拾；遇到一整条鱼的时候，先吃鱼的上层，再用刀叉剔除鱼骨，切忌翻身；吃龙虾时，可用手指去掉虾壳后食用。

⊙水果。

水分多的水果应该用小汤匙取食。桃类及瓜类，餐厅会先削皮切片，应该用小叉子取食；草莓类则多放于小碟中，用匙或叉取食均可；另外，在吃水果的时候，餐厅通常会提供洗手盆，里面会放置花瓣或柠檬，以供洗手之用。

⊙甜点。

一般蛋糕及饼类，用小叉子分割取食，较硬的用刀切割后，同样用小叉子分割取食；至于冰淇淋或布丁等，就可用小汤匙取食；如果遇到小块的硬饼干，可以直接取用。

饮用礼仪

⊙汤。

喝汤时要用汤匙，而不是将整个碗端起来喝；用汤匙喝汤时，汤匙应该由自己这边向外舀，切忌任意搅和热汤或用嘴吹凉；喝汤时避免出声是最起码的礼貌，当汤快喝完时，可将汤盘用左手拇指和食指托起，向外倾斜以便取汤；喝完汤之后，汤匙应该放在汤盘或汤杯的碟子上。

⊙咖啡和茶。

喝咖啡或茶时，餐厅一定会附上一支小汤匙，它的用途在于搅散糖和奶精，所以尽量不要拿糖罐及奶精罐中的汤匙来搅拌自己的饮料，也不要用匙舀起咖啡来尝甜度，不然保证你一定会得到全桌的注目礼。喝咖啡或茶时，应该用食指和拇指拈住杯把端起来喝，至于碟

子就不必端起来了。喝完之后，小汤匙要放在碟子上，请不要偷放进自己的包包中。

站姿，挺拔出生命的风骨

A standing posture should be upright

如果一个女人站在男人面前，男人感觉到她具有一种别样的女性阴柔、端庄的气质，而这种阴柔和端庄的气质又超越了女性的外表局限，散发着清水出芙蓉的美、诗一样的美，那么，这个女子是优雅迷人的，仅仅欣赏她的站姿就是一种享受。

天生"立姿"难自弃

好的站姿对女性来说是很重要的。站，不仅仅是一个人最基本的姿态，而且也是女人优美举止的基础。只有站好了，才能体现出一种优美典雅的气质，就像维纳斯，不用任何语言，就能给人一种说不出的美感。

怎么站呢？女性站姿的基本要领是：头要正，不东倒西歪；双目平视，切莫俯视斜看；嘴唇微闭，下颌微收，面部平和自然；双肩放松，稍向下沉，身体有向上的感觉，呼吸自然；双臂自然下垂于体侧，手指自然弯曲；腿要并拢立直，膝、两脚跟靠紧，脚尖分开呈60度，身体重心放在两脚中间。

要有挺拔的美感，就得尽量挺直躯干，且收腹、挺胸、立腰。竖看要有直立感，即以鼻子为中线的人体应大体成直线；横看要有开阔感，即肢体及身段应给人以舒展的感觉；侧看要有垂直感，即从耳至脚踝骨应大体成直线。

当然，这些只是日常生活中最基本的站姿，在不同的场合又有不同的要求。譬如在职场中，肃立时要身体直立，双手置于身体两侧，双腿自然并拢，脚跟靠紧，脚掌分开呈V字形；直立时双臂下垂置于腹部，右手要搭握在左手四指，左手四指指尖不要露出。两脚可平行靠紧，也可前后略微错开。要注意的是，在这种正式的场所，千万不要将手插入裤袋或交叉在胸前，更不能下意识地做小动作，如摆弄衣

角、咬手指甲等，这样做不仅有失仪态的庄重，而且给人的印象是缺乏自信，缺乏经验。

男人最不爱女人的三种站姿

正确站姿不仅让你倍感自信，更能赢得他人的尊重。仪态与自信是你在人群中脱颖而出的关键，优雅的姿态能给人留下深刻美好的第一印象。在男人的眼中，女人的三种站姿他们最不喜欢：

⊙驼背。

看到T台上的模特时，你的第一印象是什么？漂亮、魅力十足。其实最重要的是她们在不经意间流露出的自信。要拥有自信的外表，最简单的方法就是抬头挺胸收腹。问题是一般人不习惯费劲吃力地整天保持这样的姿势。我们习惯驼背站立，因为这样比较舒服，另外多半也是因为缺乏自信心不想引人注目。要知道，双肩向后靠，抬头挺胸收腹的动作可以马上显露出你的自信与优雅，尤其是在派对上。首先，此举让你看起来身材更高挑，人也更有气质；其次，它能让你整体造型更显魅力--当你驼背时，人们的关注焦点会是你的不自在与害羞，而忽略了你的美丽；最后，抬头挺胸收腹能帮助你从内到外展现自信与风采，这样的你大家都会想认识的。

第23节：优雅女人(7)

⊙腹部外凸。

你会发现，当提醒他人不要驼背时，被提醒的人经常会不由自主地把胸部与腹部凸出来，人们误以为这样就是抬头挺胸。正确的姿势是在双肩向后靠的同时也把腹部收起来。开始练习时会有点不习惯，不过你会慢慢适应的，同时这也是打造腹肌的好方法。假如你工作太忙没时间做运动，可以尝试反复收腹的动作，在帮助你塑造平坦小腹的同时，也培养了正确的站姿。

⊙单肩挎包时斜肩。

这个姿势多数女人会十分熟悉，因为市面上包包设计的缘故，我们已习惯单肩挎包时顺便斜肩。女人习惯将包包固定挎在肩膀某一侧，长期下来错误姿势就养成了，这就是为什么我们应该有意识地经常换另一边肩膀来挎包，否则就得接受一边肩膀比另一边高的难看景象。穿着正式服装的时候，这个姿势就更让人不敢恭维了。

三步站出优雅美女

"亭亭玉立"的女人总能给人无限遐想。高洁如荷，骄傲如梅。在一个人没有开口说话的时候，站姿便表现了她内在的精神。

优雅的举止或动作的基本功在于姿势。学会优雅的站姿更是成为优雅美女的基础，以下三步教你站出优雅，站出魅力：

Step1：平肩、直颈、下颌微向后收，两眼平视。双手自然下垂，手臂自然弯曲，双腿要直，膝盖放松，大腿稍收紧。双脚并齐，两脚跟、脚尖并拢，身体重心落于前脚掌。

Step2：伸直背肌，双肩尽量展开微微后护，挺胸。重心从身体的中心稍向前方，并尽量提高；双掌轻轻搭在一起置于胸前乳房下方，肚脐上方的位置，会在视觉上使身体重心上移，显得双腿更加修长。

Step3：双脚打开站立或双手环抱胸前的姿势，看起来都不雅观。女性的基本姿势是双脚并齐，脚跟、脚尖并拢。保持优雅最重要的是

检查自己的姿势。每天站在能照到全身的镜子前来确认姿势。此外利用街头橱窗来随时随地检查自己的姿势也有效。不仅是姿势，如果能养成每天确认自己服装、表情等习惯，效果则会更好。

走姿，洒脱你的风采

A walking posture shows your mien

走姿是站姿的延续动作，是在站姿的基础上展示女人的动态美。无论是在日常生活中还是在社交场合，走路往往是最引人注目的身体语言，也最能表现一个女人的风度和活力。

走姿日益成为谈资

一个人的情绪高昂时，走路也会抬头挺胸步履轻快；反之，在沮丧而抑郁的心情下，走路就如同拖着千斤重担迟滞、缓慢。个性文静走路的姿势也有安静感；活力充沛、行事利落的人，走路一定也很活泼。行走时并非两脚交互向前踏出即可，其实美丽的走路姿态是不容易的，类似鸭子或老人的那种走路法，纵使衣着再优雅也毫无美感。优美的走姿是女人优雅气质的一部分。

培养一位模特儿，首先就是从走路开始，把一本书放在头上，借此练习美妙的走路姿态，才不会辜负高雅的穿着与化妆。因此，走姿越来越成为魅力女人的一个重要组成部分。

美国文学中有一本名为《后街》的小说，其内容是记述一位女性和有妇之夫的恋情，不过每逢周日，这位男人必须回到他妻子的身边，而女主角就过着寂寞的一天。此时，她唯一的快乐就是在布满咖啡馆的街道漫步，她并非美人，可是对自己优美的走路姿态很有自信，知道一定会引人注目的。在咖啡馆的前面缓缓地散步，目的并非对那里的男人们送秋波，而是炫耀她的走路姿势，这是她的享受之一。作者不遗余力地描写她走路的姿态，小说也借此有了新意，此书后来成为畅销书。

有人说："巴黎女性都是走路姿势优美的天才。"过去在法国中部的都市奥尔良，有一位专门指导上流家庭子弟的琼斯女士，她在教导

这些小孩时，让他们穿上底部装铅块的鞋子走路。现代人则是安排自己的小孩练习芭蕾舞，他们的目的并非要小孩成为芭蕾舞者，而是希望从小训练他们正确的走路方法、姿势、举止、动作等。

第24节：优雅女人(8)

由此可见，光是走路方法这点，就能引起如此大的反应。走姿日益成为一种谈资，因为人们总是喜欢谈论与美有关的事物。

别让走路的坏姿势害了你

美丽的女人需要很多方面来成就，而看似平常的坏走姿却足以毁了你的形象。看看下面这些常见的走路坏姿势，找找自己走路时的不美观姿势，马上开始改变吧！

⊙踢着走。

有些人因为怕地上的脏水或脏东西弄脏鞋子或裤子，会有一种习惯就是踢着走。踢着走的时候身体会向前倾，走路时只有脚尖踢到地面，然后膝盖就一弯，脚跟就往上一提。所以，走路的时候腰部很少出力，很像走小碎步一般。如果你有踢着走的习惯，那么最好小心，以免使整条腿变胖。

⊙压脚走。

与踢着走很类似，但是这种压脚走的方式却是双脚着地的时间比提脚走的人长。走的时候身体重量会整个压在脚尖上，然后再抬起来。如果长久如此下去，会导致腿肚的肌肉越来越发达，那就会有讨厌的罗圈腿出现。

⊙内八字走法。

很多日本女人都是内八字走法，看起来是不是很可爱呢？可是这种内八字走法长久下来会造成"O"形腿。

⊙外八字走法。

你看过电视上黑道大哥的走法吗？没错，那就是外八字走法。如果你有外八字走法的习惯，那么请你注意，外八字走法会使膝盖向外，腿型也会变丑，甚至产生"X"形腿。

⊙踮脚尖走。

踮着脚尖走的人，其实本意是为了使步伐更美妙。由于过于在脚尖上用力，会使膝盖因为脚尖用力的关系而太用力于腿肚上，很容易导致萝卜腿。

走路也淑女

既然你已经认识到不美的走路姿势，那么，优雅美丽的正确走姿是怎样的呢？简单地讲，走路时不要仅把脚向前踏出，而是把腰和脚一起向前踏出来就漂亮。

优雅走姿的关键点：

①不摇晃肩膀和上半身。

②夹着一条线的感觉来走（内八字和外八字走都不雅观）。

③伸直背肌，维持正确的姿势，步幅符合腿的长度。

④跨步均匀，两脚之间相距为一只脚到一只半脚。

⑤两手前后自然协调摆动，手臂与身体的夹角一般在10～15度。这样不仅美观且可以给人留下活泼的印象。

优雅女人的举手投足应该尽显优雅，从容不迫，高贵舒美。正确的走姿是夹臀，膝盖轻松保持弹性。脚尖稍稍朝外直线向前走，两手自然下垂，手指自然弯曲朝向身体，两手随步伐轻轻摆动，眼睛注视前方。可以在家对着镜子练习。

上下楼梯：头抬高，背脊伸直，臀部收紧，双脚在楼梯上要走扎实。

上下汽车：一双美腿在车前会给人无限的遐想和诱惑，要侧身上下才更显品味与魅力。拾取掉在地下的东西只要用膝盖的弹性，千万不要弯下身体。

坐姿，端庄的阴柔之美

A sitting posture is characterized by refined and manner

坐是以臀部作支点，借此减轻脚部对人体的支撑力。坐能维持人们较长时间地工作，也是人们日常生活、社交的姿势之一。对于女人来说，端庄、优雅、舒适的坐姿很重要，是优雅女人绝不能忽视的。

关于你坐姿的小测试

想一想你的坐姿，回想一下，自己的坐姿是怎样的?

A.双脚并拢，外倾于一个固定方向

B.跷着二郎腿

C.膝盖靠拢，膝盖以下则叉开

D.坐时常将脚尖相互交叉

答案分析：

选择A：自视甚高的你，无论在工作上还是爱情上，都有一套标准颇高的自我原则。对于工作，你竭尽所能，尽量做得比别人更好；对于男友，你要求未来的他一定要有高雅出众的谈吐、卓尔不群的品性、有头有派的仪表，若非一个真正优秀的男人，很难入你的慧眼！不过，尽管你聪明如斯，却完全可能上那些反应敏锐的"花花公子"的当，小心为上策！

选择B：如果你是个跷右脚型的女孩，则较内向而保守，凡事考虑周全才能下决断。端庄贤淑，中规中矩的你，可谓一个典型的传统女性；你渴求一份美满的爱情，却绝对缺少抓住爱情的勇气，只有异性主动向你射出丘比特之神箭，你才可能坠入情网。反之，如果你是个跷左脚型的女子，个性中则富有冒险精神，敢为人先，不让须眉，工作上绝对一流；对于爱情你积极而大胆，却也舍一面忠贞，很容易猎取男人真心的爱！

第25节：优雅女人(9)

选择C：选择此项的你是个率性而没有心机的女孩，心里想什么，嘴上就说什么，容易给人不成熟的印象。对于"爱情"这个熟悉的字眼，你却大不知是何物。似懂非懂的你，几乎很少为情所困，也不会太在乎有没有异性做伴。也许，你的异性哥们儿中有人早已暗中注意上了你，他正在耐心地等你"长大"呢，别着急！

选择D：你是个相当拘谨而含蓄的女孩子，社交场合中不免时常出现手足无措、张口结舌的窘态。你较能满足于现状，因此没有强烈的功名意识，一切随缘就好。你期盼着爱情的到来，静待着欣赏你的那个他出现。基本上，你是个"嫁鸡随鸡，嫁狗随狗"的本分女子，所以，恋爱中一定要睁大眼睛。

坐姿，让女人看上去更有吸引力

什么样的坐姿可使女性稳重端庄、落落大方呢?

⊙优美坐姿的要领。面带微笑，双目平视，嘴唇微闭，微收下颌。

立腰、挺胸、上身自然挺直。

双肩平正放松、两臂自然弯曲放在膝上，亦可放在椅子或沙发扶手上，掌心朝下。

双膝自然并拢，双腿正放或侧放，双脚并拢或交叠。

谈话时，可以有所侧重，此时上体与腿同时转向一侧。正确的坐姿与正确的站姿一样，关键在于腰。不论怎么坐，腰部始终应该挺直，放松上身，保持端正姿势。

⊙优美坐姿的方式。

在社交场合中，坐姿要与场合、环境相适应。

坐沙发的坐姿：一般沙发椅较宽大，不要坐得太靠里，可以将左腿跷在右腿上，两小腿相靠，双腿平行，显得高贵大方。但不宜跷得过高，不能露出衬裙，这有损美观与风度。也可双腿并拢，让两膝紧

靠，然后将膝盖偏向与你讲话的人。偏的角度视沙发高低而定，但以大腿和上半身构成直角为原则，以表现女性轻盈秀气的阴柔之美。

曲线坐姿：双膝并拢，两脚尽量偏向后左方，让大腿和你的上半身构成90度以上的角度，再把左脚从右脚外面伸出，使两脚的外线相靠，这样你的身形便成"S"型，雅致而优美。以这种姿态而坐的女性一般是完美主义者，极重视自我的完美，追求每一部分、每一细节皆美好优雅，无懈可击。

进退坐姿：在交往时的坐姿对入座和退座也都有一定要求。就座时应缓慢而文雅，轻松而自然地着椅，并坐在椅子的3/4处。若是裙装，应用手将裙子拢一下，不要坐下后再整理衣服。在与人交谈时，就座的位置一般是主左客右，以显对宾客的尊重。正式坐姿：膝盖与脚跟都并拢，双脚垂直向下，背脊伸直，头部摆正，视线向着对方。这种坐姿可用于面谈之类的正式场合，可给予对方诚恳的印象。但也不要双膝并得太紧，一动不动，这会给人产生一种紧张、缺乏安全之感。

禁忌的坐姿

在别人面前落座时，一定要遵守律己敬人的基本规定，不要采用以下禁忌的坐姿。

⊙双腿叉开过大。

双腿如果叉开过大，不论大腿叉开还是小腿叉开，都非常不雅。特别是身穿裙装的女士更不要忽略了这一点。

⊙架腿方式欠妥。

就座后将双腿架在一起，不是说绝对不可以，但正确的方式，应当是两条大腿相架，并且一定要使两腿并拢。如果把一条小腿架在另一条大腿上，两腿之间还留出大大的空隙，就显得有些放肆了。

⊙双腿直伸出去。

那样既不雅也妨碍别人。身前如果有桌子，双腿尽量不要伸到外面去。⊙将腿放在桌椅上。有人为图舒服，喜欢把双腿架在高处，甚

至抬到身前的桌子或椅子上，这样的行为是非常粗鲁的。把腿盘在坐椅也不妥。

⊙抖腿。

坐在别人面前，反反复复地抖动或摇晃自己的腿部，不仅会让人心烦意乱，而且也给人以极不安稳的印象。

⊙脚尖指向他人。

不管具体采用哪一种坐姿，都不要以脚尖指向别人。

⊙脚蹬踏他物。

坐下来后，脚部一般都要放在地上。用脚在别处乱蹬乱踩，都是非常失礼的。

第26节：优雅女人(10)

⊙用脚自脱鞋袜。

在外人面前就座时用脚自脱鞋袜，显然是非常不文明的。

⊙手触摸脚部。

在就座以后用手抚摸小腿或脚部，都是极不卫生又不雅观的。

⊙手乱放。

就座后，双手都要在身前，有桌时放在桌上。单手、双手放在桌下，或是双肘支在面前的桌子上、夹在两腿间都是不允许的。

⊙双手抱在腿上。

双手抱腿，本是一种惬意、放松的休息姿势，但在工作中不可以这样。

⊙上身向前趴伏。

坐后上身趴伏在桌椅上或自己的大腿上，都仅能用于休息，千万不要在工作中出现。

优雅女人必知的10大香水品牌 The best10perfume brands that graceful women must know

Anais Anais

香水经典的后起之秀，格调追求典雅高贵，在牛仔裤、布衬衣席卷世界的六十年代独排众议，回归浪漫，以发挥女性的娇柔为己任。1978年推出的香水Anais Anais，可以说是综合了对女性特质的了解：温柔，纯真，青春奔放而同时多愁善感。浪漫的特质，使Anais Anais迅速成为经典。

Cham pangme

1993年推出的香水，气味独特，由多种花香、果香、草香及木香研制而成，成为新一代女性香水的焦点。而其后来推出的Love Jazz男士香薰，更是令人瞩目。

Chanel No"5

1921年，Chanel No"5作为第一款合成花香调香水，不论在成分、命名还是瓶身设计上，完全打破了当时香水的传统精神，至今仍被香水界视为历史性的重大突破。从玛丽莲·梦露那件著名的睡衣--Chanel No"5诞生以来，Chanel的香水始终以高贵优雅的形象深入人心。1956年，还成为纽约大都会博物馆的收藏。直到今天，Chanel No"5依然稳坐世界销售冠军的宝座。Es tee Lauder除了其久赋盛名的女性香水外，其在1964年推出的男士香薰（Aramis）迅速成为畅销品，至今仍然屹立不倒。

JOY-Jean Patou

诞生于20世纪20年代末世界大萧条的背景之下，是"世界上成本之最贵"的香水，仅30毫升JOY香水，就需要至少10000朵茉莉和28打玫瑰。取名"JOY"，就是希望成为晦暗日子里的一抹亮色。自1930年起，始终是香水界的明星，一代又一代女性为之倾倒。

Lancome

香水老字号。有很久的历史，一些早年的产品已是博物馆中古董珍品了。然而眼下Lancome声名最响的却是它最新的香水--1990年才推出的Tresor（拥抱我）。创制人是美国的苏菲·格罗兹尼，主题是"拥抱我"，以花香为主，带着半东方色彩，感性而复杂，瓶子的设计意念来自花瓣和女性娇柔的肌肤。那独特的花果香更是少女们的挚爱。

Nina Ricci

创于1932年，以服饰起家，以香水闻名于世。在1948年创制了L"Air du Temps香水，直译是"时代的气息"，这只香水很快成为香水的经典，瓶盖是一对水晶造的野鸽子，是和平的象征，纯洁温柔的代名词。香水一如其水晶瓶子，轻柔清新。

Shalimar

1925年由娇兰公司出品，Shalimar香水的来源是有典故：深情的印度国王为纪念深爱的泰妃而修建了泰姬陵与Shalimar花园（位于印度克什米尔省斯利那加市），Shalimar是一句印度梵语，意思是爱之

家，这段动人的爱情故事激发了Shalimar的创作灵感。Shalimar散发着野性、性感与成熟的气息，带给人难以抗拒的魅力，体现着永恒之浪漫。

Tendre Poison

于1994年由克里斯汀·迪奥（Christian Dior)公司推出，是毒药（Poison）的配对产品。Tendre Poison被译为"温柔奇葩"，又被译为"温柔毒药"，名字即说出了它诱惑微妙的双重性，蕴含了端庄与大胆的矛盾元素。来自橄榄石的绿色能量，如同初吻般清新。在无可抗拒的美丽和狂喜中，激发Tendre Poison的欣喜诱惑。

Cabotine

2002年，由瑞典设计师为亚洲地区的消费者特别推出的全新改款，承袭1990年上市的经典香水Cabotine的特质，延续法式一贯的优雅，同时具备设计、风格、经典与时尚的质感于一身，由传统走向现代，女人味中带有童真的气息，透露着无忧无虑的少女情怀，适合东方人使用。

第27节：智慧女人(1)

第三章 智慧女人 / 女人眼前的一面镜子

极致女人除了美貌，还要有灵魂，否则便会沦为花瓶。女人要美丽，女人更要智慧。唯有智慧能重赋美丽，唯有智慧能使美丽长驻，唯有智慧能使美丽有质的内涵。女人用自己的智慧演绎着人生，创造着生活，丰富着人类的精神家园。没有她们，世界将是残缺的，她们使世界更完整，给人间以温暖和爱。智慧女人，送给了人类另一双眼睛，另一轮明月。

本章内容导读

修养，秀外慧中的内涵

信念，支撑生命的力量

思想，让自己走得更远

才艺，让自己魅力四射

学识，你就是个"白骨精"

阅读，点燃智慧的阿拉丁神灯

修养，秀外慧中的内涵

Culture is the self-restraint from inside

女人可以没有姣好的容貌，但却不能没有如水的柔情；可以没有曼妙的腰肢，但却不能没有和蔼的修养。年华会逝去，容颜会苍老，美丽的外表终有褪色的一天，但修养不但不会消逝，反而会随着女人的年龄和阅历增加而越来越隽永。拥有良好修养的女人才是最美的女人。

没有修养的女人，母性的光彩会逐渐褪去

不要以为脂粉涂饰的外表，就能遮掩住一切性格和人格不好的东西。修养的高低与好坏，会给人以充分的感受：是温文尔雅，还是谦卑忍让；对人不温不火，还是不卑不亢；是急不可耐的猴样儿，还是死皮赖脸的熊态……一个没有修养的人，是很可怕的事，尤其对女人

而言，简直不可想象，一旦失去修养，人就会变得不可理喻，母性的亮采，也会黯然地消退。有修养的女人永远都是潇洒从容、举止得体、儒雅大方，不管是顾盼神飞，还是举手投足，都让人心生怜爱与敬佩。这样的女人，才是受男人欢迎的女人！

那么，有修养的女人应该是什么样子呢?

⊙有修养的女人，不会孤芳自赏，故步自封。她会以一颗善良之心关注社会，以自己卓尔不凡的风范和行为对别人产生影响。

⊙有修养的女人，看见别人发生不幸，绝不袖手旁观，更不会恶语伤人、奚落对方，她总是以一颗真诚的心全力以赴地给予同情和支持。

⊙有修养的女人，开会、赴约乃至做客，从来都不会迟到。她具有较强的时间观念，尊重对方，即使无意的迟到，也会力求尽可能较少对他人造成的不良影响。

⊙有修养的女人善于分清主次，权衡利弊，不会因为一点小的打击或难言的心事而和朋友断绝关系，更不会因为一旦有事，就吵吵嚷嚷，咋咋呼呼。

⊙有修养的女人遵守诺言，即使遇到困难也从不食言。一诺千金，也是有修养女人的杰出风范。

⊙有修养的女人尊重别人的观点，即使她不同意，也从不会出言不逊，更不会把自己的观点强加于人，而是陈述理由，说明不同意的原因。

⊙有修养的女人从不生硬地、断断续续地回答别人的问题，更不高声说话。她们永远和蔼可亲，遇事不温不火，眼观六路，耳听八方，斟酌且辨别，思索加考证。

⊙有修养的女人在与人交往时，无论是工作还是休息，从不强调自己的职位，从不表现出自己的优越感。从不打断别人的讲话，在同别人谈话的时候，总是看着对方的眼睛。

只有这样的女人，才能在庸脂俗粉中展现自己超凡脱俗的气质和品格，高雅绝伦，美艳清澈，使女性的光彩不断提升。

女人追求修养，男人追求有修养的女人

"有美人兮，见之不忘，一日不见兮，思之如狂。"女人是水做的，或柔情似水，或妖娆妩媚，或风姿绰约。可只有"窈淑女"，才引得"君子好逑"。

何谓"窈窕"，是说那些有修养的女人。举手投足，含情脉脉；待人接物，彬彬有礼；谈吐高雅，行为端庄。试问，这样的女人，哪个男人不想追求呢?

女人如花，有修养的女人就像一朵华丽而芬芳的花，让人心旷神怡，把美丽化作永恒，把至真至纯的母性与温婉娴熟相糅合。随着年华的不断老去，心灵的日渐成熟与净化，她们依旧保持着优雅坦荡、高雅从容的气度。蒙娜丽莎淡淡的微笑，毫无保留地诠释出女性矜持却大方、优雅不做作的修养之美。

第28节：智慧女人(2)

很难想象，一个缺少修养的女人怎么能够长期生活在成功男人的身边呢？她们没有内涵，遇事风风火火、大吵大叫，以自我为中心、不宽容忍让，更有甚者，吃了一点亏，便极尽无赖之能事，当众耍泼骂街……如果这样的女人生活在一个男人的身边，这个男人怎么才能成为一个优秀的男人呢？即使这个男人原本很优秀，和这样一个女人生活在一起，早已被琐事缠身、家事困扰，又怎来得精力去奋斗事业呢？在他们的世界里都是自己女人索然无味的嘴脸，久而久之，且不要说事业怎样，他们怎么能够快乐地生活呢？即使是温润如玉的谦谦君子，也早已被这样"母夜叉"般的女人打乱了生活节奏了吧！

试问哪个男人不希望自己的事业有成、家庭和睦？哪个男人不希望自己拥有的是一位美艳绝伦的贤妻良母呢？而只有一个和蔼的、宽容的、有修养的女人，才能使她身边的男人变得优秀。和这样的女人生活在一起，总有一种如沐春风的感觉，不管是成功的喜悦，还是失败的苦恼，有这样有修养、有内涵的女性在身边，男人又怎么会不幸福呢？

有修养的女人赢得男人心

有一种说法认为："不美丽是女人绝对不可以容忍的事情，但没修养绝对是男人不可以容忍的事情。"只有有修养的女人才能真正赢得男人的心。

谁也无法抗拒岁月的雕饰，即使你双眸如潭，粉面桃腮，婀娜典雅，可是，岁月的长风怎能吹不散倾城的容颜？只有内质的修养才是永恒的经典，不要嗔怪岁月的无情，而是要自己去不断追求一颗宽容、忍让、体谅的心。青春的美貌漂亮一时，潇洒的气质美丽一世。男人通常尊敬那些富有修养和内涵的女人，并且常常试图和她们接近，和她们保持一种亲密或者仅介于暧昧的关系，他们喜欢甚至依恋

这种关系。如果条件允许，能把这样的女人娶回家，共度一生将是他们的人生梦想之一。

其实，女人如果想征服一个男人，就不能仅仅停留于表面的美丽带来的诱惑，更要注重心灵世界的交流。甜美纯净也好，性感动人也罢，就是要吸引男人的眼球，但真正震撼男人心灵的却是女人的言谈举止。试想哪个男人不希望拥有一个秀外慧中、蕙质兰心的女人为妻呢？一个女人即使是沉鱼落雁之容、闭月羞花之貌，如果行为粗鲁，也会引得男人望而生畏、心生厌恶之情；相反，即使一个女人相貌平平，但言谈举止中无不流露着高贵典雅、端庄大方，与之交谈，倍感轻松快活；与之共事，真诚相待、团结协作；这样有修养的女人常常能够赢得男人的爱慕和追求。

有修养的女人，即使容貌称不上美丽，但那颗清澈如水的心灵、端庄得体的言谈，足可以掩盖表象上的不足。

有修养的女人，即使没有性感诱人的身材和勾人摄魄的双眸，但她的举止中却无不显示出温润和煦的人性光辉。

愚者用肉体监视心灵，智者用心灵监视肉体。有修养的女人，心灵中永远透射出智慧、温暖、和谐的光芒，这样的光芒同样照射男人的心灵，赢得他们的心。

信念，支撑生命的力量

Faith is the power to support the life

女人温柔如水，宁静致远，是男人眷恋的避风港，是家庭温馨的驿站，是孩子温暖的怀抱。一个智慧女人，一定是个有信念的女人。信念是一团火，它能彻底地燃烧女人的潜能，释放女人身上的光与热。只有信念永存，才能谱写出女性温柔母性之美的赞歌！

女人，让信念飞翔

有人曾经说过："当你能飞的时候就不要放弃飞，当你能梦的时候就不要放弃梦，当你能爱得时候就不要放弃爱。"作为女人，更是要坚定自己的信念，不要用旧思想束缚自己，认为女人就应该依赖男人，

用"弱女子"来给自己做定位。在当今这个新时代，女人占据了半边天，有信念的女人才可爱！

曾经有这样一个故事：

战争年代，一个农村女人的丈夫被抓去当兵、儿子也被抢走了。她坐在门口边做鞋边等，别人劝告她不要再等下去了，她的丈夫和儿子一定都死了。可是她告诉自己：她的丈夫和儿子一定还活着。就这样她等了十年，她的丈夫和儿子都没有回来。别人说"你的丈夫和儿子一定都死了"，她却告诉自己：儿子一定是上学了，丈夫也一定没有离开他。又过了十年，她的丈夫和儿子还是没有回来，大家都对着她唉声叹气，她却告诉自己：儿子应该娶媳妇了，丈夫也应该还活在世上。又过了十年，当年村里的孩子都有了孩子，她望着这些孩子想：自己的儿子也应该有孩子了，说不定自己的丈夫正抱着儿子的儿子呢！老妇人很开心，就在这种信念中，她过了一年又一年，直到她离开这个世界，她都认为她的丈夫和儿子没有死，只是在世界的某个地方和她一样正幸福地活着。虽然，她很早就和丈夫、儿子失散了，但她有一种信念，一直活得很快乐！

第29节：智慧女人(3)

只有拥有信念，人生的叶子才不会枯黄，处处皆为春！女人和男人一样，应该做一个生活中的强者，要有坚定的信念。有些女人追求弱柳扶风般的娇嗔，有些女人喜欢孤芳自赏的自怜自叹，有些女人习惯依靠心胸伟岸的男人。事实上，如果女人总是身体柔弱、似蹙非蹙笼烟眉、娇喘微微，在真正的婚姻生活中处处依赖男人，做任何事情都前怕狼后怕虎，家务根本不会做，那大部分男人都不希望自己未来的妻子是这样的。女人不要对自己说"我不行"我不能"我做不到"不可能"，这些词只会出现在蠢人的字典里。

女人，应该拥有信念，同样应该放飞信念的翅膀，在自己在理想的天空中翱翔！用自己的努力，谱写一首信念的赞歌！

信念，让女人点燃照亮家人前行的路

真正聪明的女人，不会只追求倾国的容貌和众人追逐的虚荣。当一切的浮华淡去，只有信念指引人们前行。女人，更应重视信念的力量！

女人的信念是什么？天助者，自助也。别人皆不信时自己仍坚信。唯有这样的人，才能改写自己的命运！

信念犹如照亮人们前行之路的灯塔，是生命是焕发光芒的不竭力量。在这个男女平等的社会里，女人们更是希望能够和男人取得平等发展的机会。女人们更多的追求如铿锵玫瑰一般自信和动人，有名人说过："信念是支撑女人最重要的东西，信念一倒，一切都会崩塌。"

信念不是上帝缔造的，也不是神灵赋予的，它是在生活中不断追求、不断积累而形成的。每个女人都希望花容月貌、倾国倾城，希望自己拥有一个温馨的家庭，希望自己有一份令人羡慕的职业。女人天生就是爱做梦的，她们幻想着自己的生活怎样的美好，怎样没有风浪和坎坷。可是，天不遂人愿，每个人的一生都不可能是一帆风顺的。很多女人，在生活中都会遇到这样或那样的困难，又有很多人在困难

面前都选择了屈服。只有真正智慧的女人，选择无畏地同困难斗争，因为有一个不屈的信念在支持着她们。她们相信，风雨总会过去，人生本该是多彩的！这样的女人，不以物喜，不以己悲"，用一种最真最纯的信念支撑着自己和家人前进的路，最终在人生的试卷上，得到满意的答案。

佛说，人活着就是受苦。可是，既然活着，就要活出点名堂，活出点光彩，活出点豪气！女人要活出人格的光辉，唯有信念作支撑。激情创造奇迹，激情来源于信念。信念不倒，别人就打不倒你。没有信念，精神力量就已倒下，如被蝼蚁损坏的巨堤，若有风浪来，自然就坍塌了！哪个男人不希望女人蕙质兰心、通情达理?

哪个男人不希望在自己人生或事业的低潮时得到女人不断地鼓励和支持？女人何来这种能力？只有她们拥有一种永存的信念作为人生的支撑，这种信念让她们在自己、在丈夫、在家庭的低谷不倒下、不屈服，在喜悦的高峰仍记得需要前行。

将信念埋于心、置于行

女人的美丽多情，不仅来源于外在超凡脱俗，更是要有一个富有爱和理想的灵魂世界。美丽的灵魂吸引着更多的男人，于是有了"蕙质兰心"秀外慧中"一些华丽的辞藻，来形容男人对好女人的夸赞。美丽的灵魂又来源于什么？灵魂的美丽源于信念的支撑，只有将信念坚持到底，女人才能焕发异彩！

纪伯伦曾经说过："愿望是半个生命，淡漠是半个死亡。美好的梦想使心灵充实，使生活多姿多彩……"女人更是如此，只有美好的信念才能让生活变得更加斑斓、充实。

生命可以因为一个坚定的信念而改变。没有一个男人喜欢处处依靠自己、"弱柳扶风"般的娇妻，他们更是希望自己的妻子性格刚强，立场坚定，遇事冷静，做自己的"贤内助"。如何做一个成功的女人，如何拥有一个更完美的男人，如何让自己拥有一个幸福的家庭，这是

女人需要修炼的。首要的就是如何拥有一种几近于顽强的信念。信念不倒，生命之火不灭。

似乎这个世界上对好女人的要求很严格，但是，拥有信念，并将信念进行到底，用信念指引灵魂的走向，指引生命的走向，这才是一个智慧的女人。

第30节：智慧女人(4)

好男人不能让女人太累，而好的女人同样也不能让男人太辛苦。没有了理想没有了信念，只剩下心的漂泊，男人和女人一样，怎么能拥有一个和谐的家庭，怎么能继续前进呢？一个成功的男人背后，总有一个永远支持他的女人。这样的女人，就是拥有美好的信念、用信念指引自己、指引男人成功的典范。

不管岁月青黄几度，信念永存，灵魂就会被安置在美好的家园里。信念是一种不竭的力量，是与逆境抗争的勇气。作为新世纪的女性，更要培养自己的勇气，树立永恒的信念，从小事上做起。女人不能示弱，信念是人的本能，女人更要正视自己的能力。记得我们喜欢看的《大长今》么？长今就是一个有不屈的信念、勇敢的女人，最终她走出了阴霾的世界，并且找到了真爱。

女人就是要将信念埋于心、置于行，才能演绎自己更加美丽动人的人生。

思想，让自己走得更远

Thought let you go farther

女人若只有美丽的外表，不过是个空壳，没有思想的女人，眼神是呆滞的，语言是空洞的，美丽也只是苍白的。有思想的女人，才是最美丽的女人，在她们的身上，到处闪现着睿智的光芒。

有思想的女人底蕴十足

有思想的女人是有自信的女人。她们彰显个性风采，却不过于张扬，她们相信自己的学识和认知能力，坚信自己的理想和抱负，懂得不断地学习和追求新的知识，让自己不断地进步。当困难出现的时候，她们临危不惧，从不怨天尤人或者悲观丧气，不会只用眼泪作为捍卫自己的武器，相信自己能够解决困难，同时也能积极地寻求可靠的解决方式和方法。温婉贤淑的女性却带有自信执著的气质，娇柔下却有一颗坚忍顽强的心。

有思想的女人是客观公正的女人，她们不趋众，永远保持着冷静的头脑和处世态度。她们有知识有文化，了解社会的动态和知识走向，在纷繁复杂的社会圈子里，她们绝不轻易问人什么是对什么是错。她们拥有自己的一套处世哲学，却别于那些穿梭于钢筋水泥构架城市里的女人，和那些歌舞场浓妆艳抹的女人更是截然不同。她们注重仪表，但不妖冶；她们注重礼貌，但不过分亲热；她们注重情感，但不任人唯亲。做人处世永远都以事实说话，从不妄断，这样的女人，更是男人得力的助手。

有思想的女人能够包容别人，尊重他人的选择，不会把自己的价值观、人生观和世界观强加到别人的身上。她们能够设身处地为他人着想，站在对方的角度理解他人，并尽可能地帮助他人。即使自己和别人的想法不同，她们也不会企图去改变别人什么人或事，充分懂得尊重他人的思想和习惯，需要时会聪明的引导。男人对这样的女人评价非常高，如果是妻子，便是一个贤内助；如果是合作伙伴，便是值得信任的朋友。

有思想的女人有完整独立的人格，相信世界上存有美好的爱情，面对错误敢于承认，面对责任勇于担当。在经济上，她不依靠任何人，在精神的世界里，她不是某个男人的附属品，她懂得通过交友、读书、旅游、锻炼、娱乐，充实自己的内心。在情感上她相信，这个世界有亘古不变的永恒，她懂得珍惜情感，经营生活。面对困难与挫折，她不找借口，不逃避，勇敢面对，动手改进，将挫折转化为前行的动力。勇于承担自己的责任，不逃避不推卸，这样的女人是充满魅力的。

男人欣赏并追逐有思想的女人，有思想的女人也为自己营造了和谐的乐园。一位伟大的哲人早就说过：人，是靠思想站立着的。"女人更是如此啊！

思想的光芒，能让女人的智慧闪光

人会老去，花容不再，而思想只会随着阅历的丰富、经验的积累越来越精致、成熟。一个有思想的女人，即使失去所有，即使孤苦无助地站在无人的街头，也会清楚自己接下来要做什么，要去追求什么。那么，如何做一个有思想的女人呢?

一个女人，她的阅历越丰富，积累的经验越精致，那么她就有更高远的思想。

第31节：智慧女人(5)

女人要从阅历中有所感悟，独立的思考。几多悲欢离合的家庭故事，几多缠绵悱恻的爱情之歌以及几多刀光剑影的厮杀拼搏，岁月无尽的况味都等待你去用心咀嚼。人生是固定的，不能穿越时空，而女人的心灵是细微而敏感的，能够超越一切的距离，能够参透一切的未解之谜。剥落岁月的尘埃，思想的光芒，定能让女人的智慧闪光。

女人要不断地积累经验，这种经验可能是发生于自己身上的事情，也可能是别人的经历，只要我们能够参透其中的奥妙，能够增加自己的见识，端正自己的思想，让曾经的沧桑都在心灵深处沉淀出美好。

思想是美丽的，有思想的女人更是可爱的女人。女人一定要明确自己想要什么，自己是怎样去思考问题，而不是与灯红酒绿中自我买醉。只要你爱生活，有思想，不断地去追求，那么美好的生活、幸福的爱情，一定属于你！

有思想的女人，是男人前行的明灯

在古代封建思想里"女子无才便是德"，显然这是为了要束缚女性的自由，历史的发展早已证明，女人一定要有自己的思想。她们已经不再是男人的附庸，她们也要有自己的工作、家庭、朋友。女人能顶半边天，如果女人的思想空白无物，那么整个世界就将是残缺不全的！

作为母亲，女人要有思想，母亲对子女潜移默化的影响，正是思想的影响与灌输；作为家庭成员，女人要有思想，否则将如何在男人心灵疲惫、受伤之时，给予慰藉呢？作为工作者，女人要有思想，否则如何为社会创造财富呢？

男人都爱有思想的女人，因为这样的女人受到知识的滋养，懂得人情世故却不媚俗，面对社会上的各种诱惑，有自己的原则和底线，用思想规范着自己的行为。思想，使女性有另一种姿容，有内涵，端

庄大方，妩媚动人，比单纯的美丽更能够穿透人的心灵世界，冲击男性的情感。

有思想的女人很懂得感情，她们或是相信爱情的纯真美好，或是不把感情作为所有的寄托，思想角度的不同，她们对待感情的处理方式就不同，但都会有一个共同的切入点，那就是有思想的女人不仅知道珍惜感情，而且知道怎样珍惜感情。这样的女人也是浪漫的，为罗曼蒂克插上了双翼，在爱的海洋里翱翔。

每一个男人都不希望自己娶到的女人只是一个花瓶而以，他们同样也关注女性的内在。一个乖戾孤僻的女人、一个孤芳自赏的女人、一个无才无德的女人，哪个男人想与之共同生活呢？女人有了思想，也就是更加明确了什么是"自立、自信、自强、自爱"，有思想的女人更让人牵挂、更令人魂牵梦绕，在心中暗自呵护、遥寄绮思。

我思故我在。同样适合女性，纤纤玉手，朱唇微启，梨花带雨，有思想的女人若是这般模样，必然是爱在心头，剔出了妖冶和目的性，更是让男人喜欢之极。有思想的女人，更是能在男人忧伤、低潮的时候，不断地给予鼓励、出谋划策，用自己正确的价值观和人生观来引导男人，是男人前行的明灯。有思想的女人，在工作上也会坚持自己的原则，与人交往更是保持客观冷静的态度。这样的女人，男人怎会不爱呢？

才艺，让自己魅力四射

Acqierement makes you full of charm

有才艺的女人，用聪明的头脑开拓女人的半边天；用坚韧的肩膀，承载生命的辉煌；用纤纤玉手，编织锦绣人生；用一颗平常心，走过岁月的痕迹；用优秀的能力，为生活增光添彩！

才艺，装点女人独有的风韵

女人天生就具有一种灵性，如出水芙蓉般的纯净，似柔风细雨般的温柔。若女人有了才艺，更是达到一种极致的美，妩媚中带有书卷气，娇嗔中也带有了超凡脱俗的灵性。

每个女人都希望自己与众不同，都希望自己被男人好好地宠爱。而对男人来讲，更希望拥哪种女人入怀呢？其实，有才艺的女人更能博得男人的爱慕与欣赏。美貌如云烟，会随着年华而老去，再美的容颜也将成为过去，不老的只有她的才艺。言谈举止，一颦一笑中都充满了诗情画意般的温馨，岁月也无法掩饰她的光彩。与这样的女人相伴，哪个男人不梦想呢？

第32节：智慧女人(6)

古人讲"琴棋书画"样样精通是一个才艺女子所应必备的基本条件，现今的女人用不着精通各种技艺，但是同样也需要具备不同的才艺。一个女子，若写的一手好字，见字如见人，这样的女子也必定是一名绝色的女子；若写的一手好文章，这个女子虽不一定是博古通今，也必定是学识广博；若一个女子弹一手好琴，兴趣使然，她必定是一个气质不凡、灵秀俊美的女子；若一个女子善于歌唱，甜美高亢的嗓音，定能引你神思，带你去一片世外桃源；若一个女子擅长画画，不管是花鸟鱼虫，还是人物山水，那她必是心中有丘壑、眼中有美景的优雅之人。

有才艺的女子，总给人以神秘感。若不见人，只看到她们的才艺，就不知引得多少男人的倾倒和爱慕了。这样的女子，在世人的眼中，必定是墨云秀发、眉如浅黛、杏眼桃腮、气质非凡、落落大方的女子。这样的女子，身上一定有无限的魅力，心中定有广博的学识，为人处世，定是谦谦有礼、优雅大方。

没有哪个男人希望自己和不学无术的女人生活在一起，他们对女人的期望值很高，但是一个才女，往往是得到绝大多数男人的肯定。她们用自己的才艺填补了生活的缺憾，在寂寞中，不随波逐流，而是用自己的兴趣爱好，让自己的生活变得多姿多彩。用自己的才艺，也为男人单调的生活增添了无限的生气。

一个有才艺的女子，更能够诠释女性的魅力，在女性的温柔妩媚中频添了才气，让女人的气质非凡，行为更出众。才艺装点了女人独有的风韵，才艺让女人更受男人的青睐。

才艺女人，让生活增添色彩

在今日，女人的知识和能力，已经和男人不相上下。女人已经从封建社会的牢笼中走出，女人的才艺也是变得更多。而拥有才艺的女人，更能够让生活增光添彩。

现代社会对女人的要求越来越多，不仅仅是过去女人应该具备的素质--"礼仪、持家、女红、厨艺"，还要有现代的品味，现代人所需要的才艺。不仅是男人，而且女人也深谙其理。有才艺的女人，会让家充满更多的温馨，会让生活拥有更多的亮点。柴米油盐平淡了的生活，会在才艺女人的调解之下，变得轻松有味，生活处处皆是诗情画意。

如果你是一个能用小刀和剪子剪出各种各样窗花的女人，生活处处都被你打扮得喜瑞祥和；如果你是一个会用面粉、鸡蛋和白糖制成松软可口蛋糕的女人，每天的餐桌上，定有一阵阵惊喜、一声声夸赞、一次次兴奋；如果你是一个会把旧物重新装饰变成一件精美的室内装饰的女人，生活的废旧品也添新意，家中充盈着温馨浪漫；如果你是一个能歌善舞的女人，那不论是聚会还是闲时，都能余音绕梁，舞姿优美，增加了生活的喜悦；如果你是一个慧眼识珠、能够选购面料优良衣服的女人，不管是家人还是自己的衣物，都是整洁大方，一切都是美的……太多的如果，不管是怎样的假设，这样的女人就是有才艺的女人，这样的女人，让生活充满了更多的惊喜，让生活多了新鲜和兴奋点，让生活更加完美浪漫。

一个男人，若娶到一个才艺女人，一定是一种幸运。爱情在平淡得生活的冲击下，已经悄悄地失去了惊喜和浪漫，家和工作地两点一线的奔波，或许很多人都忘记了原来的喜悦。正是才艺女人，让这种浪漫和惊喜回归，家不再只是睡觉和吃饭的"窝"，而是一片祥和的乐土；工作地也不再只是出卖脑力或智力、而获取报酬的地方，因为有了才艺女人而变得闪亮欢愉。

才艺，要用时间与热情去积淀

才艺女人，让生活更加的绚烂多姿，让男人对自己更加的热爱。每个女人都想成为才艺女子，这不仅仅需要先天的条件，更加需要后天的培养和训练，在不同的领域和时刻，展示自己不同的风姿。

究竟应该怎样才能成为一个才艺女人呢?

⊙要培养自己广泛的兴趣爱好。

并不是所有才艺的培养都需要从儿时起，除非诸如舞蹈等的爱好。如果你有所热爱，那么就有所侧重地去培养，才艺永远不以年龄为界限。不要以为青春的岁月，我们的面容只用化妆品粉饰，我们的生活只是饮食和服饰的搭配，在这个美好的岁月中，女人可以有很多的东西去学习。

第33节：智慧女人(7)

⊙成为一个有思想的女人。

若一个女子，只是贪图物质上的富足，呼朋唤友的热闹，怎么去理解和追求才艺女子的生活呢？不是因为时尚，而去努力的学习才艺女人，更不是为了单纯吸引男性的眼球，更主要的是从思想上认识到，才艺对自己、对家庭、对工作的重要意义。

⊙能够脚踏实地地去学习。

对于才艺的培养和学习，必须有足够的精力和能力，有持之以恒的精神。学一种东西，并不是用它来丰富物质，亦不是满足虚荣的需求，而是用才艺来完善我们的生活，提升生活的品质，让生活的细节同样精彩。

⊙要热爱生活。

如果一个女人不热爱生活，她就不会学习才艺，即使学习了，也是没有意义的。只有对生活充满着不懈的热情，才想完善自己的生活状态，提升自己的生活品位。因为热爱生活，所以竭尽可能地去完美生活。

⊙具有乐观向上的精神和持之以恒的态度。

不管学习什么，哪怕是插花、烹饪，都需要女人拥有不断向上的精神，既然想学习什么就要把它坚持下来，并且以饱满的热情去对待它，才能最终达到目的。

一个才艺女人看起来的风光，是需要用时间、热情、努力去积淀的，给自己些希望和力量，一定能够成为让别人称赞的才艺女人！

学识，你就是个"白骨精"

Knowledge helps you to be an elitist

一个女人，拥有了美貌，会添了更多的自信，人生路走起来更顺畅，但是一个女人若拥有了学识，就是为你所憧憬的目标的实现奠定

了基石。女人的味道，不仅仅是因为外表，更是因为内在的修养，这样的味道是种不言而喻的美。

学识是滋润女人心田的甘泉

拥有美貌，只是一个外表而已，它只会带给你瞬间的愉悦，但是不会伴随你的一生。光靠自己外表当资本的女人应该是最傻的女人。你有美丽的外表，同样有的女人也会有，或许会比你更漂亮，这时候的你要怎样才可以胜过她呢？那就只有不断提高自己的学识。

拥有学识应该是很重要的，因为它是帮你完成你人生目标的基础。一个女人拥有美貌会是做事情的捷径，但拥有学识却是为你所憧憬的目标的实现奠定了基石。女人不会因为美貌而可爱，但却会因为可爱美丽。这与她自己的修养和素质是分不开的。拥有学识会使自己变得很独立，很有主见，能力也是不言而喻的。

拥有学识的女人，才能在美貌的基础上，更添几分柔情，增添了几分典雅。拥有学识的女人，即使是岁月的轻霜爬上脸颊，女人也会风韵犹存，也会不失典雅的风范。谈吐不凡，所有的话语从她们的口中说出来，也如同春雨般沁人心田。不论何时，不论何种场合、何种问题，她们都会依据自己的知识，有独特的看法，独到的见解。在别人绞尽脑汁、不知如何解决问题时，她们会根据自己的经验和积累，来辨明问题，来解决问题。

有学识的女人，她们坚定而自信，她们典雅而大方，她们谦虚而好学。有学识的女人才是智慧的女人，这样的女人对男人来讲，如果懂得珍惜拥有，必然是男人不可或缺的财富。她们是滋润心田的甘泉，是成功喜悦时的激励，是心灵受伤时的抚慰，是一生的珍藏。

学识成就女人的丰富人生

女人就是像是一坛酒，芳香醇正，醉人心脾。而有学识的女人，仿佛是把这酒醇了又醇，酿了又酿，有种独特的神秘感，引人注目。学识，不仅仅是饱览诗书，通晓琴棋书画，更主要的是一种内在的气质，是一种内涵，是一种聪明的展示，是处世的灵活机巧，是丰富经

验的积累，是面面俱到的思考。这种深情，这种语言，如诗如画的意境，只可意会，不可言传。

有学识的女人往往学业优秀，才华出众，谈吐不凡，举止高雅，学识与优雅兼具，让男人由衷地钦佩和赞赏。她们不仅是生活上的伙伴，更是良师益友。在生活的细微之处，平常之时，显示出其智慧的力量和美丽。拥有母亲一样宽广的胸怀，拥有少女般的天真烂漫，拥有成熟女性的风姿绰约，一切尽在神情中，一切尽在举手投足间。她们人性中的美丽与高贵，贯穿着她们的生命与生活；而上帝对她们的最大的祝福，也成就了她们健康美丽的丰盛人生。

第34节：智慧女人(8)

有学识的女人，如同一本书，一本写着女人味的书，是男人一生的宝藏。

阅读，点燃智慧的阿拉丁神灯

Reading lights up your wisdom

读书如细流的溪水，无声无息地滋润着女人的心灵，为心灵的港湾留下一份宁静与美好。优雅、卓越仿佛就流淌在她们的指尖，流淌在她们的心田。这是一种入眼难忘的美好，这是一种春风化雨般的温柔与体贴。

做个现代社会的"书"女

古人道：腹有诗书气自华"。女人想要美丽高雅，有追求与众不同，那就更要多读书，陶冶性情，让书的精华提升你的性格、思想、内涵、素质、修养，在潜移默化中升华，过滤掉世事的尘埃，还心灵以纯净。

读书能够使女人修身养性，陶冶情操，提高个人品味，扩展学识视野，焕发娴静淑然的气质和雍容文雅的神态。一个没有知识的女人，即使是华装艳服、浓妆艳抹也无法抵挡内心世界的苍白，只会用外表的美丽吸引人的眼球，而无法达到用内心的美丽来吸引人永恒的注意力。久而久之，会发现不读书的女人只是空有一幅美丽的外表，只能做一个花瓶而已。

读书而明理，大凡喜欢读书的女人都是通情达理的女人，她们懂得与人为善，懂得如何与他人相处，懂得尊重和关爱他人。如果一个男人，和这样的女人在一起，会觉得生活非常充实。

书是女人魅力之路永久的伙伴，读书让女人不再畏惧年龄，读书让女人具有征服一切的勇气和力量。书香四溢，读书的女人拥有独立的气质和魅力。"读一本好书，就像和一个高尚的人谈话。"正是如此，和一个读书的女人谈话、生活，也等同于和一个高尚的人生活在

一起，女人的思绪宁静，浮躁的心远离尘世的喧嚣，清丽的韵味之美更是滋润着男人。

女人在面对生活和工作的琐事上，庸俗和繁杂更早地进入了生活，只有读书才能赶走一切尘埃，给心灵留一片净土。让索然无味的纷争和鸡毛蒜皮的吵闹都抛于身后，任繁华与喧嚣，怎能抵挡书中恬静的美好？女人的心灵得到了滋养和成熟，自然也使得身边的爱人多一份恬静和安乐！

走进书的世界，就是带着智慧和诗意走进生活

林清玄在《生命的化妆》中说，女人化妆有三个层次。其中第二层化妆，是改变体质，改变生活方式、保证睡眠充足、注意运动和营养，改善皮肤、精神充足。第三层化妆，是改变气质，多读书、多欣赏艺术、多思考、生活乐观、心地善良。女人的气质和修养才是永远美丽的根本。

女人的气质和修养又是从何而来？自然来源于书中的睿智。

现在社会中，不知何时添加了一种浮躁的气氛，很多三四十岁的女人都担心丈夫的身边出现别的女人。她们不停地抱怨感情失落，担心韶华已逝、色衰爱弛。她们以为年龄成了阻碍情感生活的罪魁祸首，其实，心灵世界的修为能够抵抗岁月的流失，心灵的滋养和成熟才能让生活更广阔。

智慧的女人是永远带有书卷气息的，她们高雅脱俗，不经意间渗透着时尚卓越的生活品味，举手投足，一颦一笑，像溪水一样柔美，像鲜花一样迷人，却倚世而独立。

在这个美女如云的时代里，爱读书的女人走在花团锦簇的美女行列中，幽雅的谈吐超凡脱俗，清丽的仪态无需修饰，静时端庄，动时优雅，清丽中不乏洒脱，即使不施粉黛，也显得风姿绰约、娇美动人。

每个女人读书的目的不同，有的可能为了陶冶性情，有的可能为了娱乐消遣，有的可能为了附庸风雅。但是，只要多读书，不管是缠

绵悱恻还是修养性灵，都会提高女人的人生境界，让她们优雅淡泊、气度不凡、柔美恬静、超然洒脱、细腻温婉、风姿绰约、才思敏捷，呈现出最亮丽的风景线。

读书的女人是美丽，美丽的女人也如同一本书，一本令男人百读不厌的书，一本令自己永远进步的书。美丽中彰显智慧的灵光，美艳中不乏优雅的深情，如仙女一般款款走来，给人以灵光，助人以成长。

第35节：智慧女人(9)

读书的女人保持生命内质的美丽、坚韧，给自己、给男人、给家人指点迷津，带着生活中的爱恨情仇，走进书的世界，带着智慧和诗意走进生活、回归现实。她们的身上带有着特殊的风韵，埋头阅读的剪影，一如如水般的月华，明亮清澈。

读书的女人不施粉黛而显脱俗，不着舞衣却显高贵，因为智慧在闪光，同样秀色可餐！

喜欢阅读的女人彰显独有的迷人色彩

读书是一种神圣的事情，对于柔情似水的女人来说，更是使美丽兼具了知识的韵味。从书中女人可以参透世事苍凉，可以回味爱情的缠绵悱恻，可以寻取为人处世之道，可以读取淡泊宁静的况味，意远悠长。

女人是喜爱做梦的，在书中，女人可以与智者交流，与贤者低语。把自己想象成书中的各色人物，寻取春的暖意求得收获。不会随着岁月的老去而被柴米油盐所幻化，为自己营造一个温馨幸福的乐园，徜徉于书的世界中享受读书的喜悦。时间飘逝，她们仍然仿佛留下一缕生命的清香，或古典的简约之美，或现代都市的情调之美，或呈现的哲思之美。

女人在长期阅读的过程当中，积累了大量的精神财富，有知识，有内涵，有气质，她们用自己的内质固守自己的精神家园。女人发自心内的书香，会随着年岁的增长积厚流广，日渐芬芳浓郁，伴随一生。用书香营造的气质，活跃在各个领域，在家庭中同样绽放异彩。让男人钦佩女人美貌的同时，更加欣赏女人内在的气质，浓郁的书香味，让女人在"乱花渐欲迷人眼"中更显得独树一帜。虽无脂粉的浓郁，但也不乏秀色可餐、风姿绰约、细腻温婉，更加彰显女人独有的迷人色彩。

女人从书中汲取营养，使女人看清各色人物，让女人学会宽容忍让、不屈不挠、优雅大方。宽容是种美丽，这种美丽来自书籍。这样的女人遇事冷静，宅心仁厚，不忌不妒，能够替别人着想，适合做一个"贤内助"。她们沉着冷静，能为身陷困苦的男人指路，更能亲身的呵护、关怀家人，这样的女人更有一种强劲的迷人魅力吸引男人。她徜徉于失败与成功，绚丽与平淡，欢乐和忧伤中依然如初般美丽动人。在阅读后，她将整个世界沐浴在美好的情感中，身上透露着迷人的光彩，不奢华，却让人难忘。

喜欢阅读的女人，更具力量，更有追求，更具有向往的精神，她们不断向上攀爬，却时刻注意修身养性，从书籍中汲取睿智。

智慧女人必知的10大经典图书 The best10classical books that sapiential women must know

《第二性》

作者为西蒙娜·波伏娃。被《时代》周刊评为20世纪改变人类思想和生活的10本书之一、当代西方女权主义运动的"圣经"、迄今为止对女性问题研究得最为透彻的一本书。同时，被誉为"有史以来讨论妇女的最健全、最理智、最充满智慧的一本书"，对妇女运动的第二次浪潮起了推波助澜的作用。

《写给女人》

作者为戴尔·卡耐基的夫人陶乐丝·卡耐基。被誉为畅销全球的女性缔造成熟之爱、获取人生幸福的经典之作、当代女性的必读文本，为广大女性朋友们提供了切实可行的人生指导和精神启迪。

《红楼梦》

作者为曹雪芹。中国古今第一奇书，中国古典小说的巅峰之作，一本不读就是人生极大遗憾的书。被誉为"中国古典四大名著"之一，是18世纪中国最伟大的文学巨著。它不仅是中国文学之林的珍奇瑰宝，而且也是世界文学海洋中一颗璀璨的明珠。

《简·爱》

作者为夏洛蒂·勃朗特。一个平凡女人不平凡的生活经历，一段曲折离奇而又缠绵动人的爱情故事，一部历久不衰的经典名著。女主人公简·爱是一个追求平等与自由的知识女性形象，本书以对一位"灰姑娘式"人物感人的奋斗史的刻画而取胜，是女性文学的代表作品。

《飘》

作者为玛格丽特·米切尔。一经问世便成了美国小说中最畅销的作品。自1936年出版之日起，《飘》这部美国内战时期的罗曼史便打破了当时所有的出版记录。1937年，小说获得普利策奖。尽管美国文坛一直认为《飘》只是一部大众通俗小说，但《飘》历数十年而长销不衰的事实，已经为自己夺得了经典的位置。《女人的身体，女人的智慧》作者为克里斯蒂安·诺斯鲁普。这本有关女性身心健康的革命性、开拓性书籍，自首次出版至今的四年中，共发行250万余册。全书从女人的生理、心理、社会承受力、家庭观念等各个方面进行详尽的阐述，可以说是一本关于女人身体、心智和灵魂的书。

第36节：爱情女人(1)

《围城》

作者为钱钟书。有人说《围城》是一部新《儒林外史》，因为里面尽是些对知识分子灵魂的剖析；有人说《围城》是秉承西方16世纪以来流行的流浪汉小说；有人说《围城》颇似目前在国外流行的智性小说，里面随处可遇文化的密码，随着读者知识的不断丰富，它隐藏在迷雾后面的丰富性也就逐渐敞开。

《金锁记》

作者为张爱玲。20世纪40年代文坛最美的收获，中国自古以来最伟大的中篇小说。年轻的人想着30年前的月亮该是铜钱大的一个红黄的湿晕，像朵云轩信笺上落了一滴泪珠，陈旧而迷糊。老年人回忆中的30年前的月亮是欢愉的，比眼前的月亮大，圆，白；然而隔着30年的辛苦路往回看，再好的月色也不免带点凄凉。

《居里夫人传》

作者为艾芙·居里。该传记详述了居里夫人的一生，引用了居里夫妇的许多信札和日记，书的最后还附录了居里夫人一生所得奖金、奖章的情况以及她所得的名誉头衔、居里夫人年表，是一本很翔实的个人记录，也不失为一本励志类的教育科学启示录。

《世界美术名作二十讲》

作者为傅雷。艺术史著作中一部难得的佳作，有利于女性读者增强美术修养的艺术杰作。出自著名文学翻译家之手的它无疑是一本为广大女性读者指点艺术迷津的杰作。该书蕴含着中国知识分子的宝贵精神和风格，分析了一些世界美术名作，触及哲学、历史、文学、音乐等学问。

第四章 爱情女人 女人一生经营的事业

再出色的女人，如果身边空空，也会使人觉得凄凉，如一口古井，任由后人来淘出的都是一地清冷月光。如果没有温暖的感情，越

聪明越悲哀。爱情使女人感受到浪漫的幸福，但极致女人是需要安全感的，再好的爱情，如果没有一纸婚书来保障，也没有感情上的安全感。

本章内容导读

初恋，永远在记忆冰箱中保鲜的情结

暗恋，需要以微笑代替哭泣

拥吻，让人窒息的双人舞

情敌，外部压力加深了我们的感情

分手，转身离开，潇洒精彩

婚姻，让爱情延续下去

吵架，爱情从拌嘴中演变成亲情

初恋，永远在记忆冰箱中保鲜的情结

First love is fresh and unforgettable forever

初恋是每个人心中最柔软的东西，也是最脆弱的东西，是心底永远解不开的谜、说不透的话。那个男孩的一颦一笑，相顾莞尔时的微笑，不经意间的吵闹与嬉笑，怀揣着心事不敢言明的苦恼，总是盼望再见一见的等待。那颗脆弱的心，注定因为各种各样的离别，而变得憔悴。然而，再回首时，这种憔悴，这种忧愁，无疑也是青春年少时独有的美好。

永远深刻在记忆的深处

初恋，就像含苞欲放的花朵，灿烂在情窦初开的时节，却只能开放在记忆深处。

当第一次，女人还是女孩子的时候，第一次看见可爱的男生，双颊绯红，心咚咚地狂跳，只敢偷偷地、远远地看着那个男孩。这种少女怀春的心情，是淡淡的，是无法割舍的，又特别害怕别人知道自己的心事。这种心情，如菡萏般美丽，暗香扑鼻，这种香气永远芬芳在记忆深处。

多少年以后，在某个暖暖的午后，倦卧在往事的肩头，将过往的岁月一遍一遍地想起。不管是怎样的岁月流逝，人世起伏，怎也去不掉那心底最初的记忆。依旧的甜蜜如初，依旧是心热如初，仿佛又回到了初恋的年代。

初恋的情绪是粉红色的，初恋的时候，他总是和你说一些让你不好意思听却又不愿意拒绝的话，使得涉世未深的你面红耳赤。那个可爱的男孩子的身影，时时的掠过心头，时时地想着他在做什么呢？他在想什么呢？他有没有偷偷地望着自己？每次偶然的目光相遇，都如两把火炬同时点燃，撩拨心弦。第一次约会，或许坐在山坡，或许在回家的路上，或许在小公园里面。还记得那样的时光么？一切都是淡的，只有那种情窦初开的情愫是浓重的。每一句话似乎都回荡在今日的耳边，每一个眼神似乎都充满了绵绵爱意，婉转动听的声音，似乎能够穿越时空，来到今日，来到不知去向的未来。

第37节：爱情女人(2)

可是，在我们不懂得什么是生命的时候，没有和我们商量的生命却悄悄地来了；在我们不知道什么是初恋的时候，却隐隐的品尝了它的青涩。初恋，每个人只有一次，而这一次将永远留存于记忆之中，尽管色彩不一样，结果不一样，珍藏却是一样的。

不管现在身边是谁，但是初恋的那个男孩，永远深刻在记忆的深处，初恋的各种时刻也将充满了斑斓的色彩。

初恋，美在每一个生命的刹那

初恋的季节是最美的，就像春季的清晨，朦朦胧胧的薄雾中，已经有了鸟语花香的气息，已有了春意盎然的信号。简单的表白，认真地去对待，默默的认同，没有奢华的礼物，也没有事先想要的故事情节，这就是初恋，简简单单的情感，关乎爱情，却与真正的爱情有所不同。

金代词人元好问，曾在他的《摸鱼儿》词中大声疾呼："问世间，情为何物，直教人生死相许。"这一问，问倒了世间多少痴男怨女，又有谁能给他一个答案？这世上没有一份情感可以刻骨铭心到地老天荒，这种情，只能活在记忆里，因为不能长相厮守，所以才会天长地久，越是感性的人，对情的要求就越高，两个相爱的人最终走到一起，难道真的可以一生一世都保持那种感觉吗？童话故事里，王子和公主经历了千辛万苦，终于幸福地结合了，故事都是到此戛然而止，没人会也没人敢把它继续下去的，因为，守着一份永远也不会变的情，是多么艰难！就好像是初恋，朦胧的情愫，简单的情感，美丽的缘分，但是却无法完成一生的守候。

初恋是最青涩、最美丽的，在尚没有来得及了解爱情的季节，朦胧的爱已经来了。在不知情为何物的时代，情感之门已经悄悄地开启了。第一次，永远是最美丽的，就像第一个在天空中燃放的礼花，即使生命短暂，却是拥有着永世的美好，灿烂与生命的每一个间歇，每

一个回首往往在来时的路上。这种记忆在人生最美丽的时刻出现，与生命的路线同行。

初恋最美，美在每一个生命的刹那，在生命的终结，爱情不止。

暗恋，需要以微笑代替哭泣

Unrequited love needs smile in place of weep

世界上最遥远的距离，不是生与死，而是我就站在你面前，你却不知道我爱你。世界上最遥远的距离，不是我就站在你面前，你却不知道我爱你，而是明明知道彼此相爱却不能在一起。世界上最遥远的距离，不是明明知道彼此相爱却不能在一起，而是明明相爱却无法抵挡这股想念。

暗恋的青涩

每个女人或许都暗恋过，不管是情窦初开的年代，还是深谙爱情真谛的时候。一见钟情的怦然心动，想起他，满脸的柔情蜜意和胆怯的娇羞。别人说起他，你也急切地想听下去。

当一个女子暗恋一个男子的时候，她会盼望着一切时间、一切地点与这个男子见面，因此她经常照镜子，看一举手一投足是否美观得体，什么样的姿态才显得美丽可爱，穿什么样的衣服最显青春靓丽。说什么样的话，甚至于采用何种语调，最能吸引这个男子的注意力。

暗恋的季节是辛苦的，这个女子要尽其所能的探寻到有关这个男子的一切信息，他是否已经有了女友或妻室，他喜欢什么样的女子，他有什么爱好，经常出入何种场合。只有知晓了这一切的信息，才能尽可能地改变自己，才能尽最大努力地去迎合这个男子，用女子独有的娇柔、妩媚、清新、脱俗来吸引这个男子，使得男子对自己倾心。也有的女子信奉着"愿者自上钩"的信条，认为女子应该保持矜持，虽表面上大方得体、不可逾越任何界限，可暗地里却独自黯然神伤，假若在听到这个男子与其他女子交好的消息，必定暗自落泪，认为自己红颜命薄。

不管女子如何，若是默不作声地爱上了一个男子，是一件痛苦和劳累的事情，尤其是这个男子已有了心仪的女子或妻室。好在不知不觉中，生活已失去了自我，一切都与这个男子相连接。这个男子的一颦一笑，一喜一悲，都会极大地影响这个女子的情绪和生活。

第38节：爱情女人(3)

女子如花，需要爱情的滋润。同样，爱情也是自私的，一旦爱上了，就会变得执著，然而，有些东西，譬如爱情，是应该追求的，但不要失去了自我、丧失了爱情本来的快乐，那样的话不如没有。保持自我的本性，多给自己信心，扔掉所有镜子，开始节食、吃素，暂时得不到他就去改变他，把加班的时间用来和其他男人交往，爱情自然会降临。

爱要怎么说出口，我的心里好难受

暗恋指对另一个人心存爱意或好感，但因为种种原因，这种爱意没法宣之于口。暗恋是一种没有回报的爱，甚至被要求付出。

明明是在爱一个，却要把这份感情深埋在心底；明明是在想一个人，却硬要装作若无其事的样子；明明是在默默关心着一个人，却要表现的毫不在乎。当你身心俱疲的时候，这份爱，又能够得到多少呢？爱情，虽然讲求的是默默付出，然而付出之后，心灵是更加的空虚，企盼就会更多，最后又落得什么样的下场呢？

暗恋男人的女人很可能自恋，表白以后遭到拒绝，或者是只有默默地爱着、付出着，没有结果的爱常使女人顾影自怜，看着镜中的容颜，默默地夸赞着端详着。暗恋别的男人的女人，很可能把自己弄得面目全非，通过改变外在来捕获男人，不管以前是何等的清纯亮丽，但是只要是为了这个男人，化浓妆，尽可能的穿的性感，让自己充满魅力。而在思想上，心态也是不乐观，古怪、忧郁、多疑充满了情绪当中，以前的开朗活泼已经荡然无存了。还有的女人用拼命的吃饭、疯狂的逛街购物来弥补内心的空虚，这样会滋生各种恶习。还有一种情况，就是女人为了吸引男人的注意力，竭尽所能的去学习，去拼搏，在没有得到爱情的时候，却意外地得到了事业有成。虽然有了事业，然而和心爱的男子仍然擦肩而过。

暗恋很辛苦，当你看着心爱的那个他，正和别人快乐着，那又是怎样的一种心情呢？恐怕不止是难过和悲伤吧，这种没有结果的恋爱，必定是要以独自的悲伤收场的。暗恋是一种微妙的感情，然后这种感情若得不到良好的处理，必然也会对女人造成很大的伤害。女人需要爱情滋养，然而这样的爱却只能如流水般东流去、不回头。

大胆爱，说出来

有人说，喜欢是一个人的事情，而爱却是两个人的事情。但是，暗恋也是一种爱，但是却没有办法得到心爱男人的承诺。暗恋始终是美丽的情怀，却有着淡淡的哀愁、浪漫的伤痛。只要是为了这个男人，女人会不惜一切地改变自己。即使通过这种种的改变，那个男人来到了你的身边了么？你拥有自己想要的那份爱情了么？如果不想承受这种相似的痛苦，只能把这份爱说出口，让暗恋变成明恋。

怎样才能把暗恋变成明恋呢？方法有以下三种：

⊙要有极大的忍耐力。

知己知彼，你要像忍者神龟一样无声无息地潜伏在他身旁，通过观察、旁敲侧击搞清楚他的情况，比如最基本的是他到底有没有女朋友，他爱到哪个餐厅吃饭，最爱吃些什么。最佳技巧是先接近他周围的人。其实每个人都很乐意炫耀自己知道的东西，只要到他的朋友圈子里坐一坐，或者跟他的老友喝喝啤酒，肯定会得到你想知道的。

⊙制造巧遇。

要化暗为明，就必须与他相遇相识。要获得可靠的情报，打入他的朋友圈子，但是不要让他的朋友起疑，否则事倍功半。这样有了见面的机会，就可以相约出行、出玩、读书等。何愁他不注意你呢？

⊙善于找话题。

认识以后必然是要聊天，那么就要巧妙的寻找话题。一定要谈一些彼此感兴趣的话题，既不要让他生厌，也不能让他察觉你别有用心。有人认为这种话题宜泛不宜深，宜轻不宜重，最好为下次见面留下伏笔。

如果对方认为你就是他要找的人，那么你就得救了。如果不幸发现他正是你众里寻他多时的人，那就惨了，多情总被无情恼，你千万不要泄露自己的心事，更不能昭告天下，需知人心如此，容易得到的东西都不知珍惜。有人说，若是两心相知，一切都会自然而成，就如风过云流、春来花发，不必费尽心机，便有圆满的结局，否则，就算呕心沥血、最后也只能是长叹"隔花荫人远天涯近"。

第39节：爱情女人(4)

拥吻，让人窒息的双人舞

Clinch is a suffocative standard dance

太平洋的水再深，也淹灭不了思念；南极洲的雪再厚，也压抑不住心底的憧憬。但是，很多人不知道的是，拥吻不仅是爱情的表达，还有益身心的健康。

拥吻，是每天最甜蜜的开始

激情相拥，一吻定情。

在不知多少个追逐的日子里，女人梦想着男人的帅气、慷慨，幻想着依偎在男人怀中的幸福与安全；男人梦想着女人能够温柔体贴，幻想着每一个温存的时刻，幻想着能够在一起的快乐时光。当一切成为现实的时候，相互拥吻，旁若无人，仿佛世界只是两个人的。

古希腊神话说，在远古的时代，人和众神生活在一起，当时人的力量很大，每个人有四只手、四条腿，人可以和神仙抗衡，神仙们担心人的力量过大对他们有威胁，于是把每个人分成两半，每一半只有两只手和两条腿，这样人的力量就大大减小，人就可以被神仙轻松控制了；分做两半的每一半都很痛苦，到处寻找自己的另一半，遇上后就迫不及待地拥抱在一起，亲吻在一起，不想分离，这就是爱情。

相互拥抱，温暖惬意，守候这一世三生石上的约定。世界再大，两个人相拥就能互相取暖。女人把头深深地埋入男人的怀中。今生，这个男人都将会为你遮风挡雨，一生都是你温馨的港湾。抬头望着这样一个男人，迷人的眼波，诠释着爱与幸福的含义，承诺写在脸上，幸福也写在脸上。火火的红唇，热吻，将爱融化，长长的吻，在深情相拥以后，更是让人销魂。湿湿的唇，让男人拥有了征服的快感，让女人拥有了幸福的喜悦。爱情通过嘴唇上的每根神经，将绵绵的爱意传递给心脏，传递给身上的每一根神经，每一处神经都有兴奋和欢愉的交织。

拥吻，是每天最甜蜜的开始，是爱情幸福的时刻。

拥吻，是爱情的飞升，是健康的向导

拥吻是爱的表达，是情感的升级。刚刚开始恋爱的人们，牵手走在人群中，已经让他们兴奋不已，拥吻更是让身处爱情中的男男女女时刻想念。而当真正的拥吻降临的时候，更是让人魂牵梦萦，为这激动地时刻，久久不能平静。

拥吻是彼此之间爱情更进一步发展的表示，当男女双方拥吻之时，每个人的肾上腺激素分泌都会增加，同时也会刺激人的每一根神经元。深情的吻会使肾上腺分泌出肾上腺素和去甲肾上腺素，使血压升高，心跳加快，可促进血液循环和供给。胰腺也分泌出更多的胰岛素，同肾上腺素一起，促进神经肽的大量释放，使全身各个器官都处于快乐状态。这些分泌物能够防治对健康有害的应激反应激素生成。102

还记得青蛙变王子的童话故事么？当公主亲吻青蛙王子时，世界就不一样了。青涩的初吻如青苹果，热情的湿吻则是葡萄美酒，不论是轻轻一吻，宛如蝴蝶掠过唇角，还是深情拥吻直到地老天荒，双方都在口齿唇舌之间传递着原始的欲望与发自内心的感情。正是有了拥吻，才能让王子现身；正是有了拥吻，才能以真爱的力量唤醒一切！爱可以让冰雪消融，爱可以让生命永恒。

试想，一份甜蜜的爱情摆在你的面前，爱情的快车正朝着幸福的方向驶去，当然精神振奋。保持这种乐观、畅快的心情，不管是工作还是学习，都有用不完的力气。生活各个方面都觉得无限美好，令人憧憬！

拥吻，是爱情的飞升，是健康的向导。

情敌，外部压力加深了我们的感情

Rivals in love deepen our love

婚姻生活，本来如同任何生活一样，都会有竞争。有自信的人不怕有竞争，有感情的人不易放弃竞争，有知识的人知道如何竞争。盯

着丈夫的行动，是最拙劣的办法。

小测试：看看你对情敌的态度

对许多人来说，在爱情的世界里，是容不下一粒砂的，但忽然有一天，你发现你深爱的人正脚踏两条船时，你会如何处理?

请你想象一下，当你和情人一起坐在堤岸上欣赏风景，这时远处突然有海鸥飞翔，你认为这时天空的景象是怎么样的呢?

第40节：爱情女人(5)

A．有成群的海鸥

B．海鸥零零散散地分布在四周

C．有一只海鸥朝你们飞过来 D．海鸥都飞走了

E．只有一只海鸥

选择A：表明你是"不愿三人同行主动退出战局"的类型。你很难接受情敌的出现，往往你会是主动退出的那一方，在你的爱情观念里，你并不想和别人一起分享同一个人的爱，所以你愿意主动选择离开，你会走为上策，而且不会再给对方任何解释的机会，一切就这样过去了。

选择B：表明你是"想尽办法阻止不计代价挽回"的类型。你是个爱恨分明的人，若有人抢了你的爱人，你绝对不会甘心，你会想尽一切的办法，阻止他们继续交往，尽可能挽回对方，不管要付出多大的代价，你认为自己是不可能先被挤出局的。

选择C：表明你是"设法攻击第三者让情敌难以生存"的类型。你认为一切的错都在第三者身上，若是她不出现，你们之间根本就不会有任何的变化，一切都是第三者惹的祸，你将会昭告天下，说明这个情敌是如何勾引你的爱人，破坏你们的爱情，你会让第三者很难生存下去，甚至采用哀兵政策，博取外人同情。

选择D：表明你是"委曲求全复合包容他的全部"的类型。委曲求全复合吧！就算要进行三人行，你也不反对，只要还能留住对方的心，还能跟对方在一起，要你做小的，你也不会说不。你认为爱一个人就是接受他的全部，当然包括他花心的那一面，你真是个伟大的爱情牺牲者，你认为你的爱让自己更显宽容有气度。

选择E：表明你是"采取强烈手段报复花心情人"的类型。是对方先对不起我，就别怪我也对不起他，对方可以变心，当然我也可以。这是你的心情写照，而且你还会采取更加强烈的报复手段，让对方工作

受影响，同时计划谋略，如何将他甩得一干二净，再继续寻找新恋情。

情敌可以让双方感情更深

不管是相爱还是结婚，男女双方在一起主要讲求的就是信任。信任的缺失，会导致感情的危机。然而，一味的信任也是不可取的，因为，不知道在什么时候就会出现了情敌。

很多女人，时时刻刻在考察着男人的行踪，让自己从可爱的妻子沦为不可爱的稽查员，其生活有如守着丈夫的守财奴，大概乐趣已经很少了。在理论上，妻子应有点本事让丈夫甘心忠贞于她，而不是逼丈夫对她好。妻子大概也不是完全不懂这个道理，但事已至此，也只好盯着他，以防外变，无法顾及理论了。话虽如此，盯着一个人，只能防其身，不能收其心。其理甚明，这种女人的用心，大概与其让丈夫喜欢自己又喜欢别人，不如让丈夫不喜欢别人也不喜欢自己吧。这是玉石俱焚的思想，基本上属于自杀行为。

找到一点蛛丝马迹就大吵大闹，那就太愚蠢了。女人处在这样的困境中，至少要有看到蛛丝马迹而假装没有看见的城府，须知女人从一开始就故意含蓄矜持折服男人，大吵大闹是最不能折服男人的做法。

聪明的女人一生守着欲擒故纵的最高原则，即使到了紧要关头也不例外，因为紧要关头更需要非常的含蓄与矜持才能济事。当有情敌出现时，更是要分析好敌我的地位，投男人的所好，爱不是用嘴说出来的，而是要用行动来表示。所以，要善用自己性别的特质与魅力外，随时随地付出关心，以软化对方的心，并多多制造机会，以减少他和情敌见面，久而久之他必定习惯于有你的关怀，并喜欢和你在一起，而情敌也会知难而退了！同时，尽量劝老公戴上婚戒，在车中放上两人的合影，在老公办公或其他地方都放上两个人的合照，让其他的女人知道你们的甜蜜程度，这也是心理战。女人只能使男人因喜欢她而守着她，不能使男人因怕她凶而忠于她。

因此，情敌的出现，也让女人更加努力的探求如何面对压力赢得男人，如何再一次激起两个人的感情。从另一个角度来看，情敌出现后，若能够采取比较好的方式、方法，同样也能够增加夫妻双方的感情。不仅考验了两个人，更加考验了感情，更能够增进感情。

第41节：爱情女人(6)

对付情敌有技巧

每个女人在谈恋爱的时候，或许都会遇到情敌。有的是男朋友或者老公招惹的，有的是对方主动招惹的。要么对抗，要么撤离。不管如何，女人通常是不甘心，苦心经营的爱情之果却被别人盗得。那么，怎样对付情敌呢?

首先要分清情敌的类型，一般来讲有四种。一是主动招惹型的，明知男人有女友或老婆，却毫不介意，仍一心想要插足。二是两厢情愿型，各种原因使得男人和此女子由欣赏变成喜欢，再到爱恋，男人的动心最让女人伤心。三是花心男人，不管其他女人是否主动招惹，都去寻花问柳、寻找新的刺激和新鲜感，除非你们已经结婚生子，而且你的胸怀又是极端的大度，否则这种男人就应该被你踢掉！四是隐藏性情敌，现在可能不是，但是有发展的苗头，更要小心。

如果有情敌的出现，那就要明确是否要进行对抗，有些情况可以让女人释怀，需要女人调动一切可能的力量进行对抗。否则，是分手是离婚，就无需对抗了。

对待情敌要讲究以柔克刚，目的只有两个：一是你要让情敌只看到你的温和而不是你的大吵大闹，这是你自身素养的体现。如果对方觉得你是一个低劣的的女人，她可能会因此觉得她自己比你更适合你的男人。最重要的一点是，真正的敌人是最了解你的朋友，所以如果想置她于死地，必须十分了解她，不能和她有正面冲突。二是你的行为也会在你男人的眼中有一个评定。在发生出现情敌或者更糟糕的情况时，你选择的是平静处理，或者你有本事可以当作一切没发生过，一如既往一样待他，那才会让他对你另眼相看。但是绝对不是让他觉得你是忍气吞声。

爱情需要维护，然而也不要做违背良心的事情。在防护自己爱情的同时，更要以善为本，不要去伤害别人，不要去招惹别人的男朋友

和丈夫，这些都是不道德的。

分手，转身离开，潇洒精彩

Separation is a beginning not an end

"此情可待成追忆，只是当时已惘然"，很多有情人为着不同的理由在一起了，又分开了。有的时候，爱情就像灿烂的烟花一样，在天空燃放的那一刹那，世界为此而精彩，然而落幕之后，才发现空寂才是最真实的。或许在浮华的都市里，长的是寂寞，短的是爱情。

分手只是一段爱情的终结

两个人的感情，走过邂逅的激情，走过相恋的温馨惬意，爱情的车轮没有驶进婚姻的殿堂，那么分手就是唯一的归宿。分手是一段爱情的终结，不管相守时怎样标榜自己坚贞不渝的忠心，到了分手的季节，一切都黯淡无光了。

精彩的永远只是进行时的恋爱，而隔了几年再问当事人，最后的结果怎么样，听到的却大多是叹息声。当时的美好，都已消失殆尽，回忆里多的是惆怅和哀怨。有些感情只是一瞬间，没有牵手，没有接吻，没有承诺，匆匆地来，又匆匆地去，惹人遐思，留人感叹，分手或许已经成为了必然的结局。有的爱情无疾而终，似乎还在演说着一个没有说完的故事，这个故事的主人公或许就是你我，或许就是一个路人，同样使人感觉驻足不前，即使已经走出很远，也有意无意地回头张望，看看为爱付出的每一个瞬间，看看那些令心灵震颤的每一个间歇。而有的爱情，不管多么美好的过程，却有一个意外的，抑或过于平常的结局，就这样分开了，惹得旁人感叹、惋惜。

有人说，人生就是为了打开一个个美丽而神秘的小盒子，也许盒子里面原本就是空的，可如果不去努力地一个个打开它，就永远不会知道小盒子里的秘密。这仿佛就像在说爱情，很多爱情背离了现实，必定以分手收场，然而，爱情又那样使人着迷，一定要探个究竟。恋爱就像长跑，很多人虽然跑得辛苦，但是没有办法到达幸福的终点，很多人都在半路停下。在那个暖暖的午后，再将往事一遍一遍地想

起，想起那些厮守的岁月，想起触动心弦的脉脉含情、秋波婉转，想起斜靠在一起看夕阳染红天边，原来爱情也如黄昏夕阳的美丽，最灿烂也最容易消逝。

第42节：爱情女人(7)

人生若只如初见，很多遗失的美好，或许只在相逢或相守的那一刹那才能显现。而分手，就注定了这段感情的终结。

人生的车轮还在继续，爱情的神话还在上演

爱了恨了聚了散了，很多人很多时候，往往有了爱情，却不能常相厮守这段爱情。或许怨恨生活的不公，结下了仇恨的种子；或许灰心不振，郁郁寡欢终致以泪洗面。分手虽然是感情的终结，然而一段感情的结束，也将意味着新的感情的降临。虽然旧爱已经远去，但是爱的感觉还在，将这份爱释怀，大方地挥挥手，祝福旧爱走好，送上祝福和微笑，感谢他们曾经的佑护和关爱。毕竟我们爱过了，毕竟感受到了爱和被爱的美好，感受到了人间的真情。然而，人随缘聚亦随缘散。

爱情，只有拥有时才算作是美好的，如果一段感情结束了，还苦苦依恋、苦苦回味，留下的只有满心伤感、满怀遗憾。其实，一切都已经过去了，你不能活在昨天的世界里，要大胆地往前走。女人更感性，也更重感情，很多女人都希望拥有化蝶般恒久的恋爱，然而很多时候却不能如愿。

既然你拥有了爱情，就应该懂得它的珍贵之处在于它的纯真与美好，我们又有什么权利去破坏呢。爱人走了，可是爱的感觉却还在，何不挥挥手，用最真诚的祝福与微笑，感谢他给你的照顾与呵护以及那份相恋的感觉，毕竟有了他你才有机会体会到爱与被爱。你应该心怀感激，是他让自己有机会认清自己，抛弃以往的单纯幼稚，以成熟的心境来面对你今后的生活。毕竟，你的道路还得自己走。与恋人在一起是你的选择，无论对与错，你又何需懊恼自己当初的选择呢？倒不如微笑地对他说"一路保重"来得惬意。

恋人离你而去，也许你会感觉生活失去了色彩，周围布满了冰埃。那么，不妨打开窗户，深吸一口气，你会发现阳光仍旧灿烂，天

空依旧蔚蓝，为何不享受大自然赐予我们的美好而为了已经过去的事情而伤心难过呢？女人应该对自己好一点。他错过我们，放开了一个深爱他的人，是他的遗憾，又为何替他惋惜呢？

所以，你并不应该陷入自卑的泥潭而无法自拔，你很优秀，只是不适合他，你只需要舔舐伤口，自信与迷人的笑容会再次爬满你的脸颊。对过去说再见，拥抱着明天的幸福。只需一转身，幸福之神又会在某一刻与你邂逅。那时再回顾今天的心情，大概会为你今天的选择而庆幸吧！短暂的痛苦只是幸福的考验，从容的心境才是爱情的阶梯。

人生的车轮还在继续，爱情的神话还在上演。只要你信心不变，追求不变，那么只要你一转身，爱情就会出现在你生活的下一站。

婚姻，让爱情延续下去

Marriage continues the love

在你最危难的时刻，你的另一半勇往直前，一直陪伴在你的身边，为你加油，陪你同行。在人生的幸福时刻，也是这样的一个男人陪你欢笑，把这份快乐分享，变成更多的快乐，与你共同度过。

婚姻使爱情之路走得更加长远

"有缘千里来相会，无缘对面不相逢"，婚姻无疑成为有情人最终的梦想。爱情，是美丽，然而这份美丽需要婚姻来延续。

有些女人认为婚姻是爱情的坟墓，她们毅然地选择了单身。婚姻，在这样的女人眼里是种束缚，没有办法再在酒吧买醉，也没有办法再肆无忌惮地逛街，不能随便和各样的朋友一起吃饭。一个家，需要按时的回家，需要照顾家人。柴米油盐的平淡，或许会将爱的激情之火慢慢熄灭。各种各样的争吵、为生计的计划，随之而来。

难道这一切真的会让爱情淡化？

其实，婚姻是一种学问，是让爱情延续下去的学问。

世界上那么多的人，能享受片刻都是一种不可言说的缘分，何况是相爱！曾经有人说过，上辈子五百次的回眸才换得今生的擦肩而

过。男男女女，一见钟情或者是长久的交往，慢慢地有了一种叫做爱情的情愫在两个人中间交织。如胶似漆的感觉，一个眼神，一片笑靥，都将两个人的心紧紧抓牢。茫茫人海，芸芸众生，一个叫做家的地方正吸引着相爱的人。"只在乎曾经拥有，不在乎天长地久"的人越来越少了，而更多的女人坚守着"山无棱，天地合，乃敢与君绝"的誓言，于是便走入了婚姻神圣的殿堂。

第43节：爱情女人(8)

男人是女人的保护神，女人又是男人的贤内助。即使生活会让美好的爱情变得平淡，然而这种真挚的情谊，更能够在经年许久的无数个平凡日夜里变得厚重。婚姻将爱情变成陈年佳酿，越醇越香，相顾莞尔，更易懂得人生相守与离别的人间况味。

女人用炽烈执著的爱温暖了男人疲惫的心，男人用各种浪漫的元素装点了彼此的爱情和生活。有人说婚姻是牢笼，然而这样的婚姻确实人甘之如饴，即使是牢笼，相爱的人也会奋不顾身地走进去。婚姻使两个人的爱情之路走得更加长远，与生随行！

把婚姻当作一项事业来合伙经营

钱钟书先生在《围城》里曾经说过："里面的人想出来，外面的人想进去。"这就是婚姻！生活水平不断提升的同时，离婚率也在明显的提高，很多人在离婚以后却非常地悔恨。

男女之间很容易产生了爱情，然而在婚姻产生以后，谁和谁又能真正地长相厮守一生一世呢？爱情美在于激情永驻，而婚姻，难能可贵的就是在平淡的生活中，共同走过似水流年。很多人在婚姻中，早已忘记了爱情的约定，忘记了自己的承诺，在婚姻生活中，我行我素，为所欲为。拥有时，不知道珍惜，失去时，却后悔莫及。婚姻可能由此产生了裂痕，这是对爱情的践踏，冰冻了火热的心，寒冷了温馨的港湾。

很多人不懂婚姻是什么，不知爱情到底为何物。为什么原本美好的爱情，走到了婚姻神圣的殿堂，就变得如此的枯燥不堪呢？

每个人的婚姻不可能如死水一样波澜不惊，必定有很多的磕磕绊绊、吵吵闹闹，有痛苦，有波折，有沮丧，有失意，有彷徨，有误会，很多的遗憾与烦恼交织。很多人沉湎于苦难不能自拔，选择了放弃这段感情。或许，这段风雨过后就会见到彩虹；或许，阴霾过后，就有晴空；或许，一段忧伤正迎接着一个希望。这些只是婚姻中的一

个小插曲，怨天尤人，埋怨命运不公、时运不济、世人不解、爱情已逝，都只是不懂婚姻这门学问的开脱之词罢了。

婚姻是一门学问，是一门技术，但不像是书本那样的死学问，也不是生产环节的死技术，它像经营管理一样，是一门活学问，是一门活技术。到了情窦初开的年龄，人人都需要学习，人人都需要研究。我们不仅要把婚姻当一门学问、一门技术来学习、来研究，更要把婚姻当作一项事业来合伙经营，把婚姻的理论知识与婚姻的生活实践相结合。

婚姻，真正实现对爱情天荒地老的承诺

对于爱情和婚姻，《诗经》有云：死生契阔，与子成说。执子之手，与子偕老。"苏东坡也曾经说过："结发为夫妻，恩爱两不疑。"婚姻讲求的就是彼此之间的信任和责任。

当爱情走入婚姻的殿堂，已经不只是简单的相爱了，这种爱里蕴含了责任。在教堂里，面对新人，神父都会问"如果×××有了疾病或其他灾难，你愿意和他（她）在一起么？"，虽然是一个简单的问题，但是它包含着夫妻双方相互关爱和责任。有人说"婚姻是坟墓"，正是淡化了婚姻的责任、误解了婚姻的真正意义。也许一场婚姻给了我们太多的责任，或者说负担，如家庭的开支，家庭的事务，对方的事业，对方的亲朋好友，包括儿女的生活。可是，难不成对于那种婚前所做的一切就不存在责任可言吗？而且作为一个人，一个有感情的人，又怎么能不学会去承担起自己本身的责任？婚姻真的是那般可怕吗？责任真的那样难以承担吗？

责任，其实就是爱情的一部分，就如爱情应该成为婚姻的一部分一样。一切的基础在于，你要学会如何去选择爱，如何去对待爱。当你的心中有了爱情的概念时，什么"坟墓"，什么"网"都将改变，而承担责任也就成为一种幸福的事。

爱情并不一定能够产生责任。反过来，责任却可以在婚姻中来呵护爱情，爱情如潮水，他总有陷入低谷的时候，这时候如果放弃，就

是对婚姻的不尊重，这时候，就需要责任来呵护，我想婚姻的目标决不是短暂的幸福，而应当是长久的幸福，有责任而缺乏爱情的婚姻也许并不完美，但他完整而真实，而有爱情却没有责任的婚姻，则必定是短暂的，必定是空洞的。婚姻中有了责任感和使命感，婚姻生活才能变得幸福、和谐、愉悦，才能真正的实现婚姻的意义。

第44节：爱情女人(9)

爱情是婚姻的基础，没有爱情的婚姻是不道德的。婚姻，正是因为彼此缔结的责任，才能维持长久，才能真正地实现恋爱时对爱情天荒地老的承诺，才能忠于对一个家庭的承诺。

吵架，爱情从拌嘴中演变成亲情

Quarrels make love become family love

俗话说："天上下雨地上流，夫妻吵架不记仇。"一旦雨过天晴，误会消除，美丽彩虹就会出现，夫妻双方的相互理解就能得到加深，爱也就因此进入了一个新的境界。

爱情和婚姻都需要彼此的尊重和谅解

吵架似乎成了夫妻生活必备的作料，很多鸡毛蒜皮的小事，总能引来一番争吵。很多夫妻一时的赌气争吵，竟然大打出手，很多家庭暴力和家庭惨剧因此发生了。殊不知，长时间吵架会造成彼此身心的伤害和疲劳，对婚姻失去好感，从而影响婚姻的质量，最终会将婚姻推向破裂的边缘。

夫妻吵架的原因，归结起来大约有四点：第一，由于婆媳关系不和，婆婆对这儿子说媳妇的不好，妻子也总数落婆婆，而丈夫却站在婆婆那边，常常总是争吵升级。很多时候婆婆恶意刁难，愚孝"的丈夫却永远看到妻子的不对，这样的女人真的是很不幸。第二，因为孩子而争吵，孩子的学习、生活、身心状况都能成为吵架的根源。第三，夫妻经济条件好，对于感情生活彼此之间互相猜疑，不断滋生吵架。第四，夫妻经济条件不好，为钱争吵。或是夫妻双方性格不合，观点不一致，便互相争吵。

吵架就像在木板上钉进钉子，即使和好，就如同把木板上的钉子取出，可是木板也已变得千疮百孔，就如同吵架过后疲惫的心。一般人在吵架的时候都无法冷静的分析事情，更会在不理智的情况下说出一些很难听的话，然而冷静下来后我们都知道那只是气话，可是那些

气话是不是真的对我们毫无影响呢?每当想起那些话，自然感到伤感，或许真的会流泪到天明。在吵架后对自己承诺以后不再说些伤人的气话，可下一次吵架又重蹈覆辙，又让别人难过。也总是在听了一些难听的话后告诉自己那些只不过是气话，可是心里的难受却怎么赶也赶不走。如果因为一时冲动动起手来，心底的伤就无法磨灭了，即使时间流逝，也无法抗拒心底的隐隐作痛。

爱情和婚姻都需要彼此的尊重和谅解，一味的吵架，不但不能够解决问题，而且会使感情变淡、心灵受伤。这样的吵架，要尽量避免。"家和万事兴"，尽可能地彼此包容，遇到问题时互相商讨，为了彼此的爱，守住承诺，把握幸福。

适当的吵架能把生活中的问题明朗化

不管是恩爱夫妻，还是感情一般的夫妻，面对生活中的某些问题，必然会有吵架。吵架一方面会影响感情，另一方面，却能使婚姻中的问题明朗化。

夫妻之间的成长经历、生活习惯、家庭背景的差异，文化水平的差距和社会经济地位的不同等，对子女教育态度的不一致，对双方父母的照顾不平衡等都可能成为夫妻矛盾的导火索。争吵似乎也成了平常之事，也是对家庭问题提出的行之有效的方式，就某一个问题提出疑问，夫妻双方各抒己见，进行探讨，最终找到解决问题的办法。

夫妻之间应该凡事互相商量，多作自我批评，增进相互理解，加强情感沟通，但生活中应该的事情太多了，夫妻关系不可能总是这样一种境界。人的本质有很多劣根性，夫妻之间有时也是"欺软怕硬"。婚姻中仅仅有爱情是不够的，责任感对婚姻的幸福是必不可少的，吵架在特定的情况下也是一种传递和增强责任感的方式。如果一方之事根据自己的喜好生活，比如说丈夫酗酒成性，妻子屡劝不改，自然会影响彼此之间的感情；比如说妻子只知道自我享乐，不关心家中的事务，整天去歌舞厅或打麻将，这也会让家庭幸福指数降低。每个家庭中夫妻双方的地位角色不同，自然在面对问题，解决问题形式上也会

有所不同。人与人的感情需要交流，夫妻间更需要保持沟通。语言在这个时候不再只是甜蜜一种味道，摆事实讲道理的过程中免不了会有争辩，吵架也就在所难免。如果不是爱，那么吵架只是家庭的"战争"；如果是为了爱，那么夫妻吵架就是一种沟通方式。

第45节：爱情女人(10)

事实上，夫妻间的正常争吵并不会伤害彼此的感情，争辩的结果应该是了解彼此真实的想法，达到和谐的目的，能把夫妻俩人之间可能存在的问题明朗化，解决冲突，达到和谐。

爱情女人必知的10大浪漫胜地 The best10romantic places that women in love must know

爱情的麦加之城维罗纳

维罗纳（Verona）是一座历史悠久的意大利名城，但真正令这里蜚声天下的却不是历史，而是因为两个人--莎士比亚笔下的罗密欧与朱丽叶。朱丽叶的故居成了全世界青年男女心中的圣地，维罗纳也就名副其实地成为永恒的爱情之城。罗密欧与朱丽叶的忠贞爱情故事是这个城市永恒的主题。维罗纳就是罗密欧与朱丽叶的故乡，自然也成为世界青年男女膜拜的爱情场所。

美满婚姻的起点奥比都斯

小城奥比都斯（Obidos）坐落在里斯本以北100公里。1282年，当时的葡萄牙国王慷慨地把它地作为结婚礼物送给了他的妻子、他深爱的伊莎贝尔。如今，它的城墙、鹅卵石小路以及14世纪的古朴风貌都使奥比都斯成为葡萄牙最浪漫的场所。葡萄牙人，乃至全世界的情侣都纷纷把奥比都斯作为婚姻的起点。

恋人心中永远的普罗旺斯

普罗旺斯（Provence）位于法国南部，是全球著名的薰衣草产地，自古就以靓丽的阳光和蔚蓝的天空令世人惊艳。整个普罗旺斯地区因极富变化而拥有不同寻常的魅力。每年的夏季，这里更是被满山遍野的薰衣草披上紫色的华衣，空气里弥漫着芬芳的香气，编织着恋人心中永恒的紫色的梦境。

白色圣洁的卡萨布兰卡

一部电影使《卡萨布兰卡》变为脍炙人口的经典歌曲，而卡萨布兰卡（Casablanca）这颗北非之星也成为所有浪漫与冒险、柔情与粗狂的代名词。最初，卡萨布兰卡留给人最深的印象就是白色，无边无际的白色构成了城市的主色。卡萨布兰卡人认为白色代表真诚、纯洁，因而喜欢穿白色的长袍，建白色的房子。

不能承受之轻的布拉格之恋

传说中，布拉格（Prague）的美无法用言语表达。那种美一个人承受不来，直到有一天，一个愿意与你共度一生的男人说：我们去布拉格吧！于是，布拉格向你展开了双臂。高高低低的塔尖，毗连成一片塔林，因而布拉格有"百塔之城"之称。在阳光照耀下，百塔"显得金碧辉煌，因而又被称为"金色的布拉格"。

在斯特拉福德小镇遇见莎士比亚

斯特拉福德（Stratford）因莎士比亚而闻名，莎翁又以创造人间最绝美的爱情故事而被后人膜拜。这座风光妩媚的小镇赋予了他如此动人的爱的想象。莎士比亚妻子的旧居是一间坐落于绿树丛边的优雅山房。屋内火炉旁的靠背长椅，相传是莎士比亚婚前与其妻互诉衷情的地方。时世流转，曾经的甜蜜和温馨仍能在触手间依稀感受。

徜徉在里约热内卢热情的海滩

"上帝花了六天时间创造世界，第七天创造了里约热内卢。"可见世人对里约热内卢（Rio De Janeiro）的情有独钟。里约热内卢有著名的"两山一滩"，科尔科瓦多山顶矗立-个巨大的耶稣塑像，如今已成为里约的象征。科巴卡巴纳海滩被称为世界上最有名的海滩。

济州岛上追寻韩剧的浪漫之旅

济州岛（Chejudao）是韩国最大的岛屿，岛中央是火山爆发而形成的海拔1951米的韩国最高峰--汉拿山。海洋性气候的济州岛素有"韩国夏威夷"之称。济州岛是韩国人结婚度蜜月的梦想地，尤其是随着韩剧在中国的热播，作为主要取景地的济州岛便越来越受中国年轻人的追捧了。

穿越时空的古希腊爱情神话

雅典（Athens）以天神宙斯的女儿、代表智慧正义和美的雅典娜而命名。而传说中雅典娜之子，也就是长着双翼，手拉神弓的爱神丘比特更是给神秘的山城赋予了浓浓的爱意。遥望夜空的双鱼，小爱神丘比特与凡间少女Psyche的情话仿佛成了耳畔最轻柔的呼唤。雅典的一切无不闪烁着诱人的爱的光芒。

第46节：爱情女人(11)

在科隆聆听上帝的福音

科隆（Cologne）诞生于公元前一世纪的罗马时代，有"北方罗马"之称。大约在公元前37年，罗马皇帝奥古斯都的女婿阿格里皮在此地建城。公元50年，该城作为罗马皇后克罗迪娅的出生地正式被命名为"科隆尼亚·克劳迪娅·阿拉·阿格里皮内西姆"，简称"科隆尼亚"。因为一系列的教堂建筑又被看做"北方的耶路撒冷"，而教堂正是神圣婚姻的守护者。科隆大教堂高157米，是世界上离上帝最近的圣地。在此的情侣可以最直接、最清晰地听到上帝的祝福声。

附：新娘必上的10堂课

10lessons that the bride must take

LESSON1 准新娘婚前训练营

没有哪一位新娘不希望在人生最美好的时刻，自己是最美丽的。那么如何才能把最美的自己展现在众人面前呢，如何才能为人生留下一个永恒灿烂的记忆呢？婚前的准备工作非常重要。无论平日是否按时保养，在结婚前的一个月，就应该开始进行一系列的"训练"了。

美型训练

准新娘们要想在婚礼上大秀一把自己的曼妙身姿，减肥至少从婚前一个月就开始，这样才能在婚礼上看到成效。

（1）"八分饱"瘦身法。晚上8点以后绝对不可以再进食，只能喝水。如果真的饿得受不了，可以吃少量的水果。此外，要远离油炸、高糖分的食物，平时每餐只吃八分饱。

（2）健身燃脂肪。在婚前的这段日子里要多做运动，利用爬楼梯、做家务、逛街、走路等日常活动，帮助自己燃烧脂肪。如果有时间，最好上健身房，让健身教练为你量身定制专业的课程，减掉身上的赘肉。但是，在婚礼前不能做太激烈的运动，选择柔和的运动如步行、踏跑步机和柔软体操更为恰当。

（3）美容院瘦身。对有小肚腩的准新娘来说，最快速、无伤害的瘦身方式就是去专业减肥中心寻求帮助，请美容师帮你制订一套仪器搭配产品及配合健康食谱的瘦身方案。

（4）准新娘们要想拥有性感迷人的后背，不妨做个全身SPA。先在桑拿房里蒸15分钟，再泡进有牛奶、精油的多功能按摩浴缸里，用排毒磨砂粉去除全身角质后，来个全身推脂，让各种营养顺着打开的毛孔渗进你的全身，让美容师的按摩彻底缓解你因为婚礼所承受的体力透支和精神压力，最后敷一个全身牛奶美白保湿体膜，一周来一次，婚礼那天就能大秀香肩美背了。

嫩肤训练

如果天气很干燥，脸上会感觉很干涩，紧绷绷的，更糟的是有时还有脱皮现象，造成化妆时无法均匀地打粉底，妆容会显得很不自然。所以最好选择一些具有保湿滋润功能的保养品，适时并充分地补充水分及油分，给肌肤最佳滋润与平衡；此外，建议坚持使用一些专门针对失去弹性肌肤的紧致水和护肤品，一定要配合正确的面部提升按摩手法，帮助肌肤紧致。

婚礼前一个月里最好每星期定时去美容院做脸部护理，使用含有橙花成分的美容产品；婚前6天无论多忙，都要坚持做完整的皮肤护理程序。婚礼前的晚上，入睡前最好敷一个高效保湿面膜，让婚礼当天能保持较长时间的水嫩肌肤。

秀发计划

新娘应针对自己的脸形与造型师好好沟通，以做出最适合自己的发型。所以婚礼前两周就该完成修剪、烫发和试盘发工作。另外，婚礼前要对秀发加强护理，多选用滋养型护理产品。

婚礼前一天，要彻底清洗头发，用发膜涂满头发后加热20分钟再清洗掉，第二天头发将十分柔软光滑，做发型也容易。也可以提前两周烫发，烫过的头发更容易做造型。

LESSON2 让内衣为新婚助兴

准新娘们很注重"面子"问题，但却常常忘记了"内在"这一重要方面。内衣不仅能勾勒出女性的身体曲线，还能巧妙地帮你重塑体型，并且增添新婚之夜的情趣氛围。如何运用内衣玩弄出一番内在的春光，这也是准新娘们的必修课程。

最美新娘，从"内"开始

⊙穿内衣--机能性内衣，塑造S型新娘。

第47节：爱情女人(12)

内衣是用来支撑女人身体特征的重要工具，机能性当然是首选，特别是在婚庆这种隆重场合，机能性内衣更是缔造玲珑曲线，替你的身材说谎的绝佳武器。

从两侧支撑骨骼，让背部挺直，胸线随之提高，自然而然挺出深呼吸时优美的S曲线，让你无论是坐着、站着或走路，都能成为姿势美人。全身无痕上衣，肩带可根据需要摘卸，可与所穿婚纱配搭。在穿着婚纱时，想勾勒出迷人曲线，一套机能性内衣，绝对是必备。它能将胸部、臀部位置提高，让身体形成美丽的S曲线，具有收腹、瘦腿、营造翘臀等功能的束裤，为你打造出优美的下身线条。

特别提示

机能性内衣，刚开始穿着时可能会有不适感觉，购买前要谨慎。束裤可先从压力比较轻的款式入手。上衣要注意两侧和背部的支撑条等是否舒服，如果不舒服，尽量不要买，一般这类束身上衣，往往有越穿越不舒适的感觉，最后可能就会弃置不穿了。机能性内衣的舒适程度与材质关系密切，品质基本与价格是成正比的。

⊙不穿内衣--对付低胸、透明礼服的小秘诀。低胸、透明礼服是近年的流行设计之一，在这种隆重的场合，内衣外露式的方法是绝对不适合的，因此，在不戴胸罩时，千万别忘记胸贴。另外，有种加厚的人造硅胶胸贴，目前非常流行，即使A、B罩，照样都有UP的效果。而且无论是低胸、露背、还是要求穿着无痕内衣时都很适合。这类胸贴目前多以直销为主。硅胶优劣不同，价格相差也比较大。

将最美的自己呈现在他面前

机能性内衣有很好的修身效果，但穿着时会有束缚感，舒适度不够，性感度也比较差。因此，如果你的身材还可以，那么在当季流行款式中，同样可以找到最贴合自己身形的时髦内衣。在新婚第一眼的亲密接触中为他穿出幸福感受。

⊙瘦平胸修身秘技。

制造拢胸效果，是文胸设计的主题之一，除了从内衣的厚度上做文章外，尽量选择带有胸线剪裁、褶边皱饰等女性化细节设计的，从视觉上同样有挺胸抬头效果。

⊙利用流行热点制造二人情趣世界。

超薄蕾丝、弹性缎面、镂空刺绣等，具有透明效果的华丽装饰盛行，为配合内衣外露风，内衣肩带成为设计重点之一，附上了蝴蝶结、水晶等不少装饰性元素。看腻了繁复的雕花蕾丝后，纯真素雅风回归，纯白、圆点、宛如春天花园的锦簇印花，甚至拉拉队服上的运动线条，都成了内衣上的时髦因素，让人仿佛走回时光隧道，重温学生时期的美好。

特别提示

回到家换上件旧的大短袖T恤衫可能十分舒适，但谁又希望自己看起来像皱床单？因此婚前脱色的居家休闲服、性感指数低得类似妈妈睡衣之类的东西还是赶快打理干净吧，趁着结婚，索性就从一级居家运动服到三级小夜衣一并置办全。

新婚旅行内衣小露一下也无妨

结婚旅行，在旅行箱内除了配置上各种时髦服装外，千万别忘了多塞上几件既实用不占空间、又能丰富衣衫组合的内衣。以"外服式内衣"为号召，用内在美呼应时装已成了一种趋势，鲜艳碎花、甜美条纹、运动服元素等各种适合外穿的内衣受到欢迎，让你就算缺乏内衣外穿的勇气，也能利用巧妙的设计和组合，隐约透视一把好风好景。

LESSON3 新娘必知的婚礼5步曲

订婚

桌数不必多，精致即可，一般而言以3~5桌最为普遍。礼服选择要点：在法律上订婚虽然不是必要程序，但是这样一个为有情人订终身盟约的浪漫过程，准新人怎舍得略去？在订婚场合里，新娘不必穿

着过于隆重之礼服，以简单精巧为宜。颜色则以粉色及浅色的柔和色最好，款式也不要复新，午宴的小礼服，则以典雅为佳。

拍照

如今，新人投注于婚纱拍摄的金钱加起来恐怕可以建出一条高速公路了。新人拍婚纱，多半内外景交替，内景营造较典雅华贵的气氛，外景则呈现清新自然的风貌。礼服选择要点：一般而言，新娘要选择三套礼服展现不同风情。第一套是白色婚纱，中国人喜白忌黑，婚纱的颜色皆取单纯的米色或白色，这一套是重点大礼服，最受到新娘重视。第二套晚宴服，有拖地的排场，有华丽的纹饰，有灿烂的颜色……第三套是创意服，许多新娘子喜欢穿带有中国色彩旗袍或凤仙装来作为拍照的特殊留影。

第48节：爱情女人(13)

行礼

行礼可分教学行礼、公证结婚、集体婚礼、饭店结婚等，方式或有不同，心意一样，但看新人及家长的选择。而由于地点的不同，新娘在选择礼服可要费点心思了。礼服选择要点：教堂婚礼多半着白纱，表现庄严肃穆；饭店婚礼由于场面较隆重，不妨装扮稍微艳丽些；至于公证式的婚礼，较为私人性，挑件式样简单、穿着舒适的小礼服，更能表现新娘的个性。

宴客

结婚是件喜事，自然要告诉诸位亲友，让大家分享你们的喜悦。当然，除了诏告亲友的目的，这场宴席也在于酬谢为婚礼诸多辛劳的参与者，总要灯光美、气氛佳，更加上美味的餐点，必能宾主尽欢。礼服选择要点：宾客饱口福之余，重头戏自然是看新娘子是否美貌了。为了面子，宴客时的礼服，新娘都会铆足力气选个两三套，艳惊全场。

送客

第一套出场服，可以选择较华贵的款式搭配浓妆，展现炫目的舞台效果。酒过三巡，第二套礼服也该出场了，性感诱人的贴身缎质礼服，让新娘的魅力四射。礼服选择要点：忙碌又愉快的婚礼终于圆满完成了，曲终人散，新娘终于要换上最后一套压轴的送客服，要站在门口和众宾客道别了。前面的几套礼服艳丽照人，最后一套礼服不妨换穿深具中国古典色彩的旗袍，让婉约的表情更深一层的流露。或者，选一套露肩礼服，柔媚之情不言而喻。

LESSON4 婚礼的化妆准备工作

眼睛

第一步就是整理眉形。先拔去多余的眉毛，然后用眉刷将眉毛按自然曲线轻刷，在眉刷上蘸一些与眉毛颜色相近的眼影，以填补眉毛

弧线的缺失部分。在眉骨与睫毛之间的整个眼皮部分刷上浅色眼影，然后在眼皮的下半部刷上较深的眼影（到睫毛上部边缘为止）。为了达到最佳效果，眼影下部边缘可以融入眼线。只在上睫毛处涂上睫毛膏。

睫毛

眨眼睛有时候是件有趣的事儿，特别是当你戴上了俏皮可爱的假睫毛的时候，我们的化妆专家建议你只在上眼皮上用上假睫毛，这样可以避免眼睛上的妆显得过于沉重。另外还建议你使用长短不齐的假睫毛，这样可以显得更为自然。对于不想用假睫毛的女性，可以使用加长睫毛膏，它可以拉长你的睫毛。

嘴唇

眼下最流行的还是丰满一些的唇形。如果你的嘴唇已经十分丰满，那么尽管赋予它亮丽的颜色，但是请注意不要使用太过招摇的色彩。如果你的嘴唇属于较薄的那种，那建议你在唇线的边缘涂一圈色彩稍深的唇膏，以获得一种丰满的感觉。此外，在涂唇膏前，最好用唇线笔先在唇部涂一层，这样既可以令唇膏的色彩更为持久，也能使唇部显得更有形。最后别忘了涂唇彩。

腮部

先用粉底平衡肤色。告诉你一个小窍门：先笑一笑，把腮红刷在整个脸颊上，并混合均匀。这样腮红的颜色会更自然。

要显然丰满些

在婚礼上无论你是穿着中式礼服，还是西式婚纱，它们都会束紧你的胸部，以突出你的曲线，然而这对于胸部本不很大的女孩子来说，反而会令她们的胸部显得更小。所以较好的选择是穿上具有隆起效果的胸衣，或者也可以在胸衣垫上硅胶垫。这样的处理会给你的胸部带来神奇的曲线效果。

真实的你

在婚礼上，有些地方是不能虚假的。

礼服的尺寸：如果你以为穿紧身的礼服能让你看上去显得很瘦，太紧的衣服只能显出你身上过胖的地方，所以还是找一件较为合身的吧。

身高：鞋跟不宜过高。想想你要在婚礼上应付那么长时候的场面，3~5厘米的鞋跟是最为适宜的。

年龄：不要刻意去追求年轻的效果，因为色彩不适宜的粉底反而会加强每条细小的皱纹。每天使用眼霜能够帮助你更自信地面对这个世界。

LESSON5 婚宴的各种选择和注意事项

形式翻新：以情动人

在很多参加婚宴的人眼里，如果婚礼也不好玩，婚宴也就"难以下咽"了。如果婚礼只是司仪显摆口才，新人在上面亮亮相，客人在下面鼓鼓掌，实在是没什么意思。好玩的婚礼应该是能让新人和客人互动，共同参加一些游戏，或者是像西式婚礼那样，大家都有可以跳舞的场地和时间。

第49节：爱情女人(14)

全西式婚宴正宗的西餐厅可以提供绅士搬的服务、一流水准的美味，足以令宾主尽欢。但是在北京这种西餐厅很难接受我们进行传统的热闹的中式婚礼，只适合于新郎和新娘小范围地招待亲人朋友用餐。如浮士德、马克西姆、福楼等西餐厅均可。

舞会式晚宴这是年轻人最喜欢的婚宴方式，优雅、随意，想吃的人可以站在一边吃自助式，顺便观看其他人的舞姿，而喜欢跳舞的人尽可以轻歌曼舞、展示风姿，在舞曲间歇的时刻找一块蛋糕填填肚子，接着起舞。这种情况需要很大的场地，必须由大酒店的西餐厅结合他们的配套场地才可以做到，也可以选择带自助餐的舞厅。

聚会式婚宴婚礼以自助餐为主，小方桌围绕着占据一半场地的舞台，新娘新郎站在中间犹如"众星捧月"，感觉就像一个聚会。在整个婚礼现场中，表演和游戏节目贯穿其中，演员由新人和他们的亲朋好友担任。这种方式十分简单，随便找个有自助餐的场地即可，但准备时间会比较长，而且游戏的小礼物也要提前准备好。

烧烤式婚宴选择一片郊外靠水边的草地，带好婚礼必备的衣服、司仪，再雇用一个可以提供户外烧烤的酒店，他们负责准备食物就可以了；人少的话自己带些烧烤用具和食物。先在水边草地上举行浪漫的婚礼，然后就可以尽情享受烧烤乐趣了。

农家婚宴。远郊区的景点观光和各种形式的春游、踏青等也可以用在婚礼上，开着车带着朋友想跑多远跑多远，边走边玩，直到到达目的地，在提前预订的一家大的农家餐馆里，体味一下农家婚宴的味道。

内容转型：挑战食欲

在传统的中式婚宴里，一般宴席是八个凉菜、十个热菜、两个汤、两盘主食或点心，一盘水果，价格相同的情况下，除了菜名不

同，所有菜的味道并没有什么差别，即使是西式婚宴，味道也不过如此，肯定没有饭店专为一两个客人或者一两桌客人准备的宴席精致。

要想吸引人，婚宴上的菜也要"转型"。首先是味道。不管多普通的菜，都有好吃与不好吃之分，对于吃遍馆子的现代人来说，最普通的菜做出不普通的味道，才是他们喜欢的。其次是清淡。对于宴席来说，油腻已经成了惯性，仿佛油少客人就吃不饱似的。但现在越来越多的人很重视健康和口味，清淡的菜品会更受欢迎。再次是新奇。五一、十一长假，很多人估计要不断"赴宴"，几天下来吃的东西没有一点印象，让人觉得很败兴，好的婚宴除了味道好，菜品比较新鲜，至少也要让人吃过后能记住吃的是什么。

⊙素食宴。现在喜欢吃素的人越来越多，而婚宴上几乎没有为这些客人考虑过，如果新郎新娘也是喜欢吃素食的人，不妨来一次素食婚宴，清淡可口的素食让人觉得既新鲜，口味也更特别一些。

⊙鲜花菜。新娘在婚礼当天像花一样美丽，如果来几盘鲜花菜会让人觉得惊讶不已，鲜花烧进菜里不仅有很多美容功效，有很多鲜花还有益健康呢。桌上增加几盘可以食用的鲜花，不但能为婚宴润色，也符合客人健康第一的想法。如果条件允许的话，摆一桌鲜花宴更能吸引人。

⊙水果宴。其实婚礼当天人们主要是看新郎新娘，对吃在意的人并不多，来个全场水果宴席，让人随便吃好吃饱，既不费力也很新鲜。

⊙点心宴。好吃的点心非常吸引人，但这种点心宴席比较适合自助式婚宴，而且要准备味道很好的汤类。

⊙祝福宴。如果亲人朋友比较少，让每个人准备一道他们对新人的祝福的菜，每个人肯定会挖空心思做出让人眼前一亮的菜来，然后大家共同分享，其乐融融。

注意细节和服务

一般选择大酒店举行婚宴，会很气派，服务也不错，会有香槟、蛋糕等服务；在一般酒楼举行婚宴，就必须保证菜品的质量和味道了，他们提供的细节都很简单和普通。大部分酒店的婚宴不提供酒水、饮料以及婚礼后的其他服务，希望新人需要注意。

⊙菜单。一般饭店只提供宴席，菜单是比较重要的一项，一般提前会把菜单传给新人，菜单上光看名称可能看不出什么，一定要仔细询问菜的内容和做法、口味，有必要的话试吃一下，看看口感怎样。

第50节：爱情女人(15)

⊙酒水饮料。一般饭店的婚宴按桌收费，婚宴里不包括酒水饮料，但一定要注意是否可自带酒水，是否收开瓶费，否则到时候易发生争执，而且不允许带酒水的饭店酒水的消费可能比婚宴还要贵。另外有按位收费的婚宴包含酒水，在预订前一定要询问清楚，不要重复购买。

⊙香槟酒。因为现在的婚礼中都增加了开香槟一项，有的酒店会提供香槟塔及一瓶免费香槟，有的则要收费，也要提前询问清楚。

⊙婚礼蛋糕。有的酒店提供婚礼蛋糕，但不负责派送，这就需要新人切蛋糕时，有专门的人员给各位宾客派送蛋糕，千万不要因为发生争抢蛋糕而出现意外。自己预订的蛋糕一定要跟酒店协商好，否则有的酒店不让大蛋糕进来。

LESSON6 完美的蜜月旅行

结束了令人筋疲力尽的婚宴，蜜月旅行无疑是现代婚姻中最让新人们期待和激动的一部分。但是激动归激动，若想拥有一个真正难忘的完美蜜月旅行，以下几方面的问题就非常值得注意。

关于蜜月旅行的温馨贴士

新人面对浪漫的蜜月旅行一定是充满了憧憬与期待，因此，新人需要精心规划，选择一处双方都十分向往的地点，共度一生难忘的浪漫蜜月。

⊙旅行类型。新人需要是自助还是半自助，可以从这个方面考虑是不是需要选择一家旅行社来安排行程，或是两人自行，更自由。

⊙前往景点。根据新人婚假时间的长短，新人喜欢高山还是大海，还有当地季节气候、新人的可花费用，行程是不是方便来决定前往的地点。当然，新人度蜜月应以休闲为主，所以选择具有自然风光的景点为好。

⊙旅游天数。一周至两周都是合适的时间，为了避免旅途的劳累，千万不要把时间给拖长了，以免破坏了蜜月的甜蜜气氛。

⊙衣。衣服以舒适大方为宜，方便一路游山玩水。还要准备一套较正式的服装，以备碰到庄重的场合穿。千万记住，不必要的首饰尽量不配戴，免得在人生地不熟的地方惹祸上身。

⊙食。在外吃东西，因为条件的限制，肠胃保健第一重要，可别为了贪吃或解渴就随便买路边的东西吃，要特别注意饮食卫生。平常没吃过的食物，也不要吃过量，稍稍品尝即可。

⊙住。身处陌生的地点，一定要记得"安全"两字。一住进酒店，就要详细了解周边环境和来往的交通路线，对层楼的逃生路线特别要熟记。离开时，再把屋里屋外绕上一圈，看看是否有东西遗忘。

⊙行。对来去的线路要记清，能有几辆车可以搭乘，要记熟车牌号码和回头时的乘车地点，挑选一双好穿舒适，抓地力强的鞋子。平时走路时要多注意四周有明显标志的建筑物等。

避免七大常见的蜜月旅行错误

下面是一些蜜月旅行最常见的错误，千万不要犯！

⊙忘记订双人房间。听起来虽然荒唐，但却是常常出现的问题。这在订旅店时很重要，特别是出国旅行或坐游轮旅行时。

⊙预订婚礼第二天一大早出发的车次、航班。如果你有婚庆晚宴，你一定不可能很早入睡。晚一点的航班会给你充足的时间做好准备。

⊙在住宿方面省钱。也许在其他旅行时可以，但是在蜜月旅行不行。即使你认为你不会在屋子里呆很长时间，你也会后悔没有订一个舒适的房间。恐怕听得最多的蜜月遗憾就是--"我们应该多花一点钱住一个豪华一点的房间。"

⊙不作蜜月旅行预算。在出发前，计划好要花多少钱，应该主要花在哪些方面。

⊙让一个人做所有的规划。蜜月是两个人的事。如果你做所有准备，如果计划运行不畅，你会感到很难受，如果你完全不参与计划，你可能会对计划结果不满意。

⊙忽视省钱旅行计划。与旅行社联系，现在有很多一系列的活动计划，要比你自己单独旅行省心，省钱。

⊙过分依赖朋友和亲戚。可以向他们寻求建议，但不要完全被他们影响。要遵从自己的兴趣。在住宿等方面，也尽量不要麻烦他们。

第51节：爱情女人(16)

阻击令人扫兴的"蜜月病"

蜜月旅游期间，不少新婚夫妇由于兴奋，白天要玩得尽兴，晚上性生活也比较频繁，这样很容易导致患上"蜜月病"。

由于新婚夫妇忙于应酬，生活没有规律，体质多有下降；加之双方对性知识不甚了解，性生活过频过急，性生活前后又不注意性卫生保健，致使细菌侵入尿道等部位，性交时就极易使女方或男方感染上尿道炎、膀胱炎、肾炎等"蜜月病"。这种病大多发病急，使患者排尿时感到刺痛，同时伴有尿频、尿急等症状。若不及时治疗，感染会迅速蔓延，出现发热、畏寒、排尿不尽、下腹胀痛、腰酸痛及血尿、脓尿等症状。

一旦患了"蜜月病"，必须立即治疗，以免留下隐患。该病若治疗及时且得当，很快就会痊愈。患病期间要注意卧床休息，大量饮水，并停止性生活，以利恢复健康。

旅游度蜜月，一路劳顿疲乏，下榻旅馆后，虽能洗个澡使身子轻松一下，但不可能消除一天的疲劳。再说，翌日还要继续旅程，从优生角度讲，新婚蜜月不宜受孕。因为新婚后性生活频繁，精子质量不高，对胎儿的健康发育不利，为了自身健康和优生优育，在旅游时应坚持避孕。

在旅途中品尝各地名吃和特色佳肴，无疑是旅游中的一大乐趣，每到旅游季节，也是肠胃病高发的时期。不少游客一味要求随心所欲，或者不管卫生不卫生，就去吃一些小地摊的食品，或者是特色小吃一次吃个痛快，这样对胃肠有很大刺激，有可能发生急性胃肠病。他提醒游客，一定要注意饮食卫生，切忌暴饮暴食。旅途餐饮应选择口味清淡富有营养的食物，少吃生、冷、油、腻，以免发生肠道传染病。口渴时尽量饮茶或喝矿泉水，多吃水果，就餐时不饮或少饮酒，以免发生意外。

LESSON7 与婆婆相处的秘诀

或许你的心还在某个小岛的沙滩上晒太阳，或许你还在回味豪华旅店房间里的缱绻……可是，你不得不回到现实中，开始你新的生活--婚后生活；扮演起你新的角色--某人的媳妇。所以，如何尽快进入状态，就变得格外紧迫了。如何和婆婆和平相处，其实是有些技巧的：

爱屋及乌

有一种"娶儿媳妇症候群"，症状是想到儿子结婚后母亲有一种被遗弃，倍感失落的感受，害怕今后没人照顾，担心儿子受气。尤其是单亲母亲症状就更明显，虽然她看到儿子因爱情而喜悦，也知道终有一天儿子会离开她，可事到临头，她永远觉得突然，她会顿时觉得自己已不再是儿子心目中最重要的女人了，她一生的得意之作被儿媳妇轻易地摘走。所以，你如果爱他，就要试着去爱他的父母，毕竟你身边这个好丈夫是他们培养的，你真的是捡了一个"大便宜"。

别自己把自己当外人

你是小她一辈的媳妇，事做不好，只要不是恶意中伤，被婆婆不疼不痒地说一句也是应该的，在家里做错了，妈妈也会说，为什么妈妈就可以，被婆婆说就不行呢，都是长辈，你不把自己当外人，她心里也会舒服得多。

与婆婆共享往事

人老了自然喜欢回忆往事，不要嫌婆婆唠叨，如果你能细心地听婆婆述说往事，她可能会视你为知己，更重要的是可能还会让你有意外收获，让你知道丈夫不曾向你提起过的他的成长经历，你能更了解丈夫的性格渊源。

当个"顺毛驴"

如果你与婆婆因为害怕有矛盾而采取我行我素的方式，那么实际上，矛盾已在酝酿之中了。任何无所谓的事情，你可以站在婆婆一边，丈夫自然是没有意见，当着家里人的面，比如称赞婆婆菜烧得好并向她求教，她觉得你和儿子一样是爱她的，更何况有的事情你可能

的确不如你婆婆做得好呢！切记在儿媳妇面前丢面子会令婆婆感到很难堪。

学会向婆婆道歉

向陌生人说"对不起"是件轻而易举的事，在家里很多事情是重情不重理，如果真有什么事情是你做错了，你要学会向婆婆道歉，一句"对不起"会让大家的日子都好过些。

第52节：爱情女人(17)

别当着婆婆数落丈夫

当婆婆袒护儿子时，别认为婆婆是在和你过不去，她只是在为自己的"教育成品"做辩护。重新打造丈夫的工程只有在你们的两人世界里进行，而不要对婆婆寄予厚望，让一位女人在比自己小几十岁的另一个女人面前承认自己的"家教"不对，有些太苛求了吧？这无疑是在数落婆婆的教育失败，你想想，她的脸色会好吗？

别在婆婆面前和丈夫过分亲热

如果你们是和婆婆同住，就千万别当着婆婆有什么"肉麻"的举动，这会让上一辈的人反感。如果你们和婆婆是分开住而偶尔回去一次的话，你可以表现出你和丈夫很恩爱的表情，同时还可以诉诉苦，说说你照顾你们的小家很辛苦，这让婆婆既能了解你们的生活，也会觉得儿子在你身边生活得很好，她会很放心。

找出自由的模式

如果和婆婆同住是无可选择，不妨看看怎样调整居家活动空间，让老的小的和自己都有专属的空间，让每个人在家中都可自由些。

礼轻情义重

礼物不需要很贵重，太贵重她会觉得你很浪费，因为礼物是要送到心坎上才是最好的，都是女人，毕竟有相通的地方，注意留意一下婆婆的喜好，她可能会因为你的一盒糕点或是一条围巾而感动不已，让她觉得，你是把她放在心上的。

LESSON8 生养宝宝的小秘密

甜蜜的二人世界让你留恋不已，和婆婆的关系也日益好转，生活的新篇章又即将翻开，你们都开始考虑"添丁"大事了。如何才能怀上一个健康的宝宝呢？

想生宝宝，少吃大豆

英国伦敦国王学校提出一种新的说法：想要生宝宝，就别吃大豆。他们认为大豆中所含的金雀异黄酮会破坏精子，影响精子游向卵子的"到达率"。如果女性准备生宝宝，应该避免吃太多大豆。即使是一点点，也有可能为精子宣判死刑。

早产影响宝宝视力

瑞典有研究报告称，早产儿到10岁时比足月分娩的宝宝更有可能发生视觉问题。瑞典乌普萨拉大学附属医院的研究者对斯德哥尔摩省10岁的宝宝进行调查，这其中包括216位早产儿。在早产儿中，131名没有早产儿视网膜病，其余则患有不同程度的早产儿视网膜病，有25名接受了冷冻治疗。

孕妇练瑜伽易流产

澳大利亚艾尔弗雷德王子皇家医院格思莉说，她不会让怀孕的瑜伽学生做倒立动作，其中原因是因为怀孕期间，荷尔蒙耻骨松弛激素使固定子宫的韧带软化。其他不能做的姿势包括大动作的扭动、仰卧起坐和用力拉腿。虽然没有证据说明怀孕时做瑜伽不安全，不过，准妈咪还是保重身体要紧，如果发觉不妥，就要立即停止。

语言强化视觉记忆

语言就像一种"胶"，可以帮助宝宝将对物体的视觉记忆黏合起来。视觉记忆依赖大脑视觉系统对物体相关特征进行编码和恢复，以便日后可以重新记起。这种记忆是日常生活的一部分。研究发现，宝宝们很费力记住的事物，却能通过具体的语言指导很轻松地与记忆"黏合"起来。

母乳喂养宝宝视力好

母乳喂养有可能降低宝宝戴眼镜的可能性。研究者比较了母乳喂养与配方奶喂养的宝宝，发现母乳喂养的宝宝在10～12岁患近视的可能性相对要低。

孕期压力大可致营养不良

美国研究者对134位正常的、低危险的孕妇进行了研究后发现，感到更疲惫、更紧张、更焦虑的孕妇会吃更多的食物，特别是碳水化合物。这些孕妇在提高对某些重要的微量营养素的吸收的同时，却降低了对维生素和叶酸的吸收，可能会因饮食节构的失常而造成营养不良。

钙锌不要同时补

孩子需要的微量元素多达数十种，不要盲目同时补充。钙会影响锌吸收，锌不大会影响钙的吸收，应该分开吃。从与会专家所做的实验看，早晚吃钙，中午吃锌，时间最少应间隔3小时以上较为适宜。

孕妇减肥孩子易胖

日本京都大学的研究人员依据动物实验结果认为，孕妇妊娠期间如果不合理地节食减肥，她们所生的孩子长大后可能容易肥胖。研究人员用母鼠做实验，为怀孕的母鼠节食，发现出生的幼鼠发胖。研究人员认为，节食母鼠生下的幼鼠代谢存在异常，激素分泌混乱，而这些异常导致其迅速发胖。

第53节：爱情女人(18)

早晨忌训斥孩子

美国《读者文摘》曾调查了1000多名孩子，了解他们的苦恼和要求，其中孩子们有一条共同要求，就是希望父母早晨不要训斥他们。专家指出：声音最容易引起孩子的恐惧，早晨大声训斥会把孩子宁静的心境扰乱，使他们整天心神不宁。家长的一腔怨气固然发泄出去了，但是对孩子心理上的伤害却将长时间留在孩子的心里。

孩子别常吃葡萄糖

由于葡萄糖可以在肠道直接吸收，一些家长就让孩子长期口服葡萄糖，代替白糖、砂糖，以为有利于吸收，可补充营养。殊不知，这样反而会使小孩的正常消化功能减退。时间久了，势必会造成肠道消化酶的分泌功能低下，影响食物的消化和吸收，容易发生营养不良等病症。因此，健康的孩子不宜常吃葡萄糖。

婴儿不宜食蜂蜜

美国科学家认为，世界各地的土壤和灰尘中，都有一种被称为"肉毒杆菌"的细菌，而蜜蜂常常把带菌的花粉和花蜜带回蜂箱，使蜂蜜受到肉毒杆菌的污染。极微量的肉毒杆菌毒素就会使婴儿中毒，其症状与破伤风相似，使婴儿抵抗力降低。因此，为防患于未然，使婴幼儿健康成长，对1周岁以内的婴儿，以不喂食蜂蜜为宜。

孩子用手抓饭吃好处多

研究表明，学吃饭实质上也是一种兴趣的培养。从科学角度来说，人类食谱里根本没有孩子不喜欢吃的食物。孩子对食物感兴趣的程度更多地取决于他与食物接触的频率，而不是食物的种类。只有反复接触，才能使孩子对食物越来越熟悉，越来越有好感，以致将来不容易养成挑食的习惯。

激素影响婴儿挑选玩具

据瑞典乌普萨拉大学心理研究所发表的研究成果显示，在激素的支配下，男女婴儿在出生后不久便表现出不同的选择玩具的倾向。研究人员在对300名婴儿跟踪观察后发现，婴儿出生9个月后，绝大部分女婴选择的是各种玩具娃娃，而绝大部分男婴选择的则是玩具汽车和玩具建筑。因此，婴儿所表现出的不同选择倾向是受激素支配的。

食谷可降低婴儿过敏症

美国研究人员发现，有麸质过敏症遗传倾向的婴儿，在4～6个月大时添食小麦等谷物，可以降低孩子麸质过敏症的发病风险。麸质过敏症又名乳糜泻，很大程度上是一种遗传疾病，源于麸质过敏导致的肠道自体免疫反应，多表现为胃肠不适，腹泻或便秘，影响营养物质在肠道的吸收，导致体重减轻，健康受到影响。

妈妈之吻可以止痛

美国科学家发现，人类大脑的某些细胞膜上有一种特别的吗啡受体。这种被人们称为快感激素、疼痛镇静剂的"内生吗啡"，功能与最佳的止痛药物及产生快感物质中的吗啡相似。妈妈的吻能减轻甚至消除生病的孩子的疼痛，这是因为孩子得到了爱和温暖，体内产生了奇妙的"内生吗啡"。

LESSON9 牢牢锁住男人心的真经

以鼓励代替苛求

以鼓励代苛求。一个男人若受到苛求，他情愿住到露天的屋顶上，也不愿回到屋里来。喋喋不休的苛求让男人越发沉溺于不良嗜好之中，如果你能接受一个"真实的他"，以鼓励代替苛求，那么他将认为自己是世界上最快乐、最爱你的人。

随时赞美他

假如你真爱这个男人，现在就告诉他；假如你感受到他的好，随时赞美他。女人爱听甜言蜜语，男人同时也需要这样，即使他的个子不高，也不妨让他觉得自己"高与天齐"吧！

满足他的口腹之欲

没有一个男人喜欢一年到头吃"家常便饭"的。你必须在烹饪艺术上下一番工夫，以博取他的宠爱。当他发现离开你他不可能吃到一顿称心如意的晚餐时，他一定会想起你。

保持窈窕身段

男人都希望他的女子是一个曲线玲珑的女人，如果你的吨位超重，一定要立即采取行动来消除身上那些不受欢迎的脂肪，否则，恐怕你整个人都会不受欢迎了。

衣着翻新

没有比长年累月穿同一件衣服，同一件睡袍更令人意兴索然的了。精心刻意的穿着不仅可以带来罗曼蒂克的气氛，而且可以使他对你永远保持新鲜的感觉。

第54节：爱情女人(19)

争取时间做事有计划

一个做事无秩序的女人绝对不可避免的会成为一个黄脸婆。如果你每天花几分钟把该做的事按步骤先后计划一下，就可以省去许多无谓的忙乱和焦躁。只要你切实利用时间，就可以完成一切你的男人所期望于你的事物。

量力为出

不要埋怨他赚的钱不够多，要在有限的收入中审慎支出，依照预算处理家庭财政，使经济生活安定乃是减少男女间摩擦的好方法。

保持自信

若你不能爱自己，你就无法爱别人，也无法让人爱你，因为你一无所取，也一无可予。你接受他的一切，同时也要接受你自己，自信能让你做到你想做的任何事。

LESSON10 如何度过婚姻生活的适应期

"婚后的幸福只有一部分建立在婚前的选择上，而大部分要靠婚后的适应，全凭日后你自己怎样去耕耘。"诚然，要浇灌出甜蜜的爱情之花，需要夫妻间双方的努力。爱情，永远是两个节拍的合奏。

婚后的生活是夫妻相互容纳接受与相互调整适应的过程，这个过程可谓之婚后的"二次恋爱"。那么，如何保持婚后夫妻生活的和谐、浪漫和幸福呢?

别忘了说声"我爱你"

有人认为婚后夫妻不需要说"我爱你"等动情的语言，其实不然，学会用动情的语言，能增加夫妻生活情趣，是恩爱夫妻的感情纽带之一。中国人夫妻间感情不像西方人那样外露，而注重含蓄。但含蓄绝不等于关闭感情的窗口。每个人都懂得不进食会产生饥饿，但许多人不知道缺乏感情交流也会产生"感情饥饿"。拥抱接吻使人得到感情满足，动情恩爱的言语同样使人得到感情满足。医学心理证明：一个人

长期得不到感情满足不仅会心情沮丧，而且有可能导致一系列心理障碍和心理疾病。因此，夫妻间善用"动情语言"是至关重要的。

当一方烧好了饭菜，另一方衷心地说一句：你辛苦了，你烧的菜真好吃，谢谢！"一方穿上新衣，另一方马上赞扬说："你今天真漂亮。"出差在外，不妨写几封信，表达平时不易启齿的爱慕之情。一句动情的话语，不仅使人感到舒畅、清爽、甜蜜、兴奋，而且容易激起感情的浪花，避免夫妻间不必要的矛盾发生。因此，无论是少夫少妻，还是老夫老妻，当你的爱人心情不佳时，千万别忘了说一声"我爱你"！

认识与跨越"语言冰河期"

婚前恋爱期，男女情侣有说不尽的甜言蜜语，有时即使无话也要找话。婚后，特别是男方，高仓健"式的色彩明显浓重起来。美国一位心理学博士指出：在婚后第一年中，夫妻间的情话与讨好行动都会比恋爱时下降30％，这一"冰河期"的到来，女方受的打击较男方还要重些。"如果女方不能正确认识丈夫的变化，那么就常会以"找话茬儿"来打破沉默，这时，丈夫如不能正确理解，便可能回击对方，于是争吵即刻发生。这时，艺术处理的方法之一是：丈夫或妻子应该静下心来倾听对方的意见，帮助其宣泄和疏导，并不时用幽默来打破生活的尴尬。

走出形影不离的误区

结了婚的男女，分别与昔日生活在一起的父母或同事、伙伴们分离开来，双双住进了精心布置的新房，有较长时间生活在"两人世界"里。然而，随着时间的推移，夫妻间生活习惯的不同、兴趣爱好的差异、脾气性格的矛盾便开始显露，这时便需要调整和适应。

须知婚后夫妻间生活的质量重要的是心心相印而不是形影不离。保持一定距离是夫妻间相互吸引和爱慕的重要保证。俗话说：久别夫妻胜新婚。讲的就是这个道理。

据调查，在闹矛盾的家庭中，夫妻两人工作都很稳定并很少出差者居多，这也很说明问题。婚前恋爱时两人在一起的时间有限，因此亲密异常。婚后适当分离，正是一种适当的调节。尤其是当夫妻双方产生矛盾和分歧时，不妨暂时分开几天，让时间和距离来加深彼此的感情。